

BRIDGET WARDLEY  
și JUDY MORE



# CARTEA RETETELOR PENTRU BEBELUȘI ȘI COPII



## 365

DE REȚETE SĂNĂTOASE,  
RAPID ȘI UȘOR  
DE PREPARAT

***Cartea călătoare***

O campanie de promovare a lecturii  
inițiată de  
Grupul Editorial ALL.

[www.all.ro](http://www.all.ro), [www.allcafe.ro](http://www.allcafe.ro), [facebook.com/jeditura.all](https://facebook.com/jeditura.all), [twitter.com/jeditura\\_all](https://twitter.com/jeditura_all)







# CARTEA REȚETELOR

PENTRU  
**BEBELUȘI  
ȘI COPII**

**Dragă cititorule,**

Această carte face parte din campania *Cartea călătoare*, o campanie inițiată de Grupul Editorial ALL pentru promovarea lecturii.

Dacă ai primit această carte citește-o și dă-o mai departe.

Intră pe pagina noastră de Facebook ([facebook.com/editura.all](https://facebook.com/editura.all)) sau pe Twitter folosind hashtagul *#carteacalatoare* și spune-ne titlul cărții și locul (orașul) unde se află.

La sfârșitul proiectului vom realiza traseul fiecărei cărți din campanie.

Campania *Cartea călătoare* se desfășoară în perioada 23 aprilie 2012 – 23 aprilie 2013.

[www.all.ro](http://www.all.ro), [www.allcafe.ro](http://www.allcafe.ro), [facebook.com/editura.all](https://facebook.com/editura.all), [twitter.com/editura\\_all](https://twitter.com/editura_all)



BRIDGET WARDLEY  
și JUDY MORE

CARTEA  
**RETETELOR**  
PENTRU **BEBELUȘI**  
ȘI **COPII**

---

**365** DE REȚETE SĂNĂTOASE,  
RAPID ȘI UȘOR  
DE PREPARAT

**All**



Primii și  
fi o căl  
înseam  
la pizza  
sos cur  
gamă v  
vârstă  
cu un s  
va dăin  
mâncar  
oferim  
din pur  
În Carte  
dietetic  
Bridget  
prezintă  
fiecare  
împărț  
sublinia  
sănăto  
cu infe  
oase și  
la dezv  
se ocup  
oferind  
rețete  
alimen  
perioa  
incluzâ  
Partea  
micul c  
copiilo  
secțiun  
pachet  
Partea  
planifi

Accent  
aborda  
rețete  
(nu ex  
compl  
mici.

Copiilor noștri, Elliott, Henry, Lucy și Sylvie

The Big Book of Recipes for Babies,  
Toddlers & Children

Bridget Wardley and Judy Moore

First published in the United Kingdom and Ireland  
in 2004 by Duncan Baird Publishers Ltd

Copyright © Duncan Baird Publisher 2004

Text copyright © Bridget Wardley and  
Judy Moore 2004

Photography copyright © Duncan Baird Publishers 2004

Printed by Imago, China

Ediția în limba română:

Cartea rețetelor pentru bebeluși și copii

Bridget Wardley, Judy Moore

Copyright © 2008 Editura ALL

Toate drepturile rezervate Editurii ALL.

Nicio parte din acest volum nu poate fi copiată  
fără permisiunea scrisă a Editurii ALL.

Drepturile de distribuție în străinătate aparțin  
în exclusivitate editurii.

Editura ALL

Bd. Constructorilor  
nr. 20A, sector 6,  
cod 060512, București  
Tel.: 402.26.00  
Fax: 402.26.10

Departamentul  
difuzare:

Tel.: 402.26.30  
402.26.34

Comenzi la:

comenzi@all.ro

Traducere:

Simona Rosetti

Redactor:

Elena Cofas

All rights reserved. No part of this publication  
may be reproduced, stored in or introduced into  
a retrieval system, or transmitted in any form  
or by any means (electronic, mechanical, photo-  
copying, recording or otherwise), without the  
prior permission of both the copyright owners  
and the publisher of this book.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
WARDLEY, BRIDGET

Cartea rețetelor pentru bebeluși și copii: 365  
de feluri rapide, ușoare și sănătoase / Bridget  
Wardley, Judy Moore ; trad.: Simona Rosetti. -  
București : Editura ALL, 2008

Index

ISBN 978-973-571-819-0

I. More, Judy

II. Rosetti, Simona (trad.)

641.55:3-053.3



# Cuprins

Introducere	6
Cum să folosim cartea	7
<b>Partea întâi: NOȚIUNI DE BAZĂ</b>	<b>8</b>
Alimentație sănătoasă	10
Combinarea alimentelor	12
Nutrienții esențiali	14
De la lapte la mesele familiei: să învățăm bebelușul cum să mănânce	19
Cum să facem față problemelor alimentare	24
Cum să facem față alergiilor și intoleranțelor alimentare	26
Cumpărături raționale	28
<b>Partea a doua: ÎNȚĂRCATUL ȘI PRIMELE ALIMENTE</b>	<b>30</b>
Introducerea treptată a primelor alimente	32
Să mergem mai departe	38
Feluri de mâncare cu bucățele de alimente moi și primele „finger foods” (alimente ce pot fi consumate cu mâna)	44
Piureuri, pape și „finger foods”	52
<b>Partea a treia: PERIOADA CUPRINSĂ ÎNTRE 1–2 ANI</b>	<b>60</b>
Deprinderea de a mânca singur	62
<b>Partea a patra: PERIOADA CUPRINSĂ ÎNTRE 3–6 ANI</b>	<b>76</b>
Micul dejun	78
Prânzul	88
Cina	110
Completarea meselor cu diverse garnituri	134
Supe	150
Budinci	158
Băuturi	172
Gustări	178
Mâncare pentru petreceri	190
Gătirea împreună cu copilul	198
<b>Partea a cincea: ELABORAREA MENIURILOR</b>	<b>207</b>
Cum să planificăm meniurile copilului	208
Gustări hrănitoare	217
Alimente indispensabile în bucătărie	218
Siguranța alimentelor și igiena	219
Ghidul informațiilor utile	220
Index	221
Mulțumiri	224





# INTRODUCERE

O alegere corectă a alimentelor pentru copilul foarte mic va ajuta la creșterea și dezvoltarea lui. Oferindu-i o hrană delicioasă și totodată nutritivă, în timp ce el este dornic să vă urmeze exemplul, îi veți insufla un model de alimentație sănătoasă pentru tot restul vieții. Folosindu-ne de experiența noastră de dieteticieni și mame în același timp, am scris această carte pentru a vă ajuta să vă bucurați de momentul hrănirii copilului vostru așa cum ne-am bucurat și noi. Mesele în familie sunt importante, iar rețetele pe care le-am ales sunt rapide, ușoare și folosesc ingrediente nutritive care, în combinație cu alte alimente, vor oferi copiilor voștri o imunitate ridicată, respectiv o dietă care ajută creșterea.

Deoarece mulți părinți sunt descurajați de etapele diferite ale hrănirii sugarilor și copiilor mici, vom da recomandări clare, începând cu perioada înțărării și cea care îi urmează, oferind rețete și planificări ale meniurilor pentru a vă ajuta să asigurați toți nutrienții de care are nevoie copilul vostru, în cantitățile corecte. Un stil de viață încărcat vă lasă prea puțin timp pentru gătit, așa că am conceput rețete care folosesc o gamă largă de metode de preparare – de la o rapidă prăjeală în tigaie, la coptul în caserole. Am inclus unele rețete pentru mâncăruri care pot fi pregătite în avans și apoi congelate, cât și unele care nu implică decât combinarea unor alimente diferite pe o farfurie, în niște proporții corecte.

Mâncatul sănătos nu înseamnă să-l privați pe copil de mâncărurile sale favorite. Folosind ingrediente de calitate puteți face burgeri, nuggets, pizza, cartofi prăjiți și kebab care vor fi mult mai hrănitoare decât varietățile aflate în comerț, care de obicei conțin aditivi, exces de sare, zaharuri și grăsimi. Cercetările au arătat că majoritatea copiilor din ziua de astăzi mănâncă mult prea mult zahăr, grăsimi și sare – în special sub forma unor gustări procesate – având drept rezultat copii supraponderali. Încurajându-vă copiii să fie activi și, mai presus de toate, dezvoltând modele sănătoase de mâncat, încă de la o vârstă foarte fragedă, veți putea preîntâmpina problemele de supraponderabilitate la copil. Aproape toți părinții – lucru de înțeles de altfel – își fac probleme când copilul își pierde pofta de mâncare. Dar mai toți copiii se saturează de mâncare din când în când. Țineți minte că un copil nu trebuie să mănânce la fel de bine la toate mesele sau în fiecare zi. Atâta timp cât consumă o cantitate echilibrată de alimente într-o perioadă de o săptămână, el își va obține toate substanțele nutritive de care are nevoie.

În cele din urmă, am dori să vă împărtășim cele trei reguli de aur pentru o alimentație fericită și sănătoasă:

- Mâncați împreună cu familia cât de des posibil.
- Arătați copilului că și dumneavoastră vă place să mâncați mâncarea pe care i-o oferiți lui.
- Lăudați-l pe copil când mănâncă bine și nu lăsați să se vadă că sunteți îngrijorat sau supărat când nu mănâncă.



# CUM SĂ FOLOSIM CARTEA

În Partea I vă vom oferi toate informațiile de care aveți nevoie pentru a întocmi o dietă sănătoasă pentru copil. Veți afla tot ceea ce este necesar privind nutrienții esențiali și combinarea alimentelor, cât și strategiile pentru prevenirea problemelor legate de alimentație, respectiv sfaturi privind rezolvarea lor în caz că apar. De asemenea, veți afla cum să faceți cumpărături în mod inteligent, cum să vă informați asupra alimentelor pe care le puteți alege pentru familia voastră și cum să vă hrăniți copiii care au probleme cu alergiile alimentare.

În următoarele două părți vă vom conduce prin diversele etape în care copilul vostru învață să mănânce, din momentul în care începe să mănânce hrană solidă, până la vârsta de doi ani când poate mânca singur. În Partea a IV-a se găsesc rețetele pentru copiii în vârstă de 3-6 ani, axate pe mesele familiei – mic dejun, prânz, cină – dar și rețete de gustări și băuturi. Totodată, vă oferim idei pentru meniuri servite la petreceri sau rețete ce pot fi realizate împreună cu copilul.

Planificarea meniurilor le veți găsi în Partea a V-a; ele vă vor ajuta la organizarea unor meniuri sănătoase; de asemenea, vă oferim informații privind aprovizionarea bucătăriei cu cele necesare și igiena alimentară.

Am născocit o serie de simboluri care însoțesc fiecare rețetă și care vă indică, la o primă privire, dacă rețeta este recomandată vegetarienilor, dacă nu conține gluten, grâu sau produse lactate, ori dacă este o bună sursă de fier, calciu sau grăsimi omega-3.

## Cheia simbolurilor folosite în rețete

- ✓ **Recomandată vegetarienilor** Această rețetă nu conține carne sau pește (deși uneori acestea vor fi oferite ca un supliment opțional).
- ✕ **Fără gluten** Această rețetă nu conține gluten.
- ✕ **Fără grâu** Această rețetă nu conține grâu dar poate conține gluten (este foarte important să verificați orice ingredient gata preparat, pe care îl includeți într-una dintre rețete, dacă este fără gluten sau fără grâu).
- 🥛 **Fără lactoză** Această rețetă nu conține lapte sau produse derivate din lapte, cum ar fi brânza, iaurtul, untul sau smântâna.
- 🥚 **Conține ou** Ouăle reprezintă unul dintre ingredientele rețetei.
- 🌰 **Conține alune** Alunele reprezintă unul dintre ingredientele rețetei (dacă aveți un copil alergic la alune, este foarte important să verificați ca ingredientele gata preparate pe care le introduceți în rețete să nu conțină alune).
- 🔥 **Sursă bogată în fier** Această rețetă conține o cantitate de fier peste media obișnuită, sau o formă de fier care poate fi absorbită cu ușurință.
- 🦴 **Sursă bogată în calciu** O porție din această rețetă asigură o treime din necesarul zilnic de calciu al copilului.
- 🐟 **Sursă bogată în omega-3** Această rețetă conține un ingredient care este o sursă bogată în grăsimi omega-3.



Primii și  
fi o călă  
înseam  
la pizza  
sos cur  
gamă v  
vârstă  
cu un s  
va dăin  
mâncat  
oferim  
din pur  
În Carte  
dietetic  
Bridget  
prezint  
fiecare  
împărț  
sublini  
sănăto  
cu infe  
oase și  
la dezu  
se ocup  
oferind  
rețete  
alimen  
perioa  
incluzâ  
Partea  
micul c  
copiilo  
secțiun  
pachet  
Partea  
planifi

Accent  
aborda  
rețetel  
(nu ex  
compli  
mici.





## Partea întâi



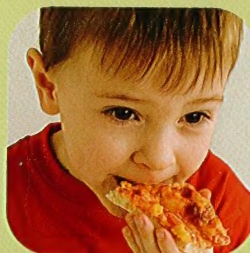
# Noțiuni de bază

Fiecare părinte își dorește tot ceea ce este mai bun pentru copilul său, iar startul pe care i-l dă în viață, oferindu-i o hrană sănătoasă, este extrem de important, nu numai pentru că menține sănătatea copilului, ci și pentru că îl ajută să-și dezvolte sistemul imunitar.

În consecință, acest sistem imunitar îl protejează pe copil de boli și infecții, până devine adult.

În acest capitol, vă vom oferi principiile unei alimentații sănătoase pentru copiii mici și vă vom sfătui cum să le oferiți o dietă echilibrată. Vă vom oferi informații practice privind educarea copilului pentru a mânca primele alimente, strategii pentru a face față problemelor legate de alimentarea micuțului, de alergii sau de modul în care ar trebui să faceți cumpărăturile.

Obișnuind copilul cu o hrană sănătoasă și gustoasă de la o vârstă fragedă, îl veți deprinde cu obiceiuri bune și veți pune temelia unei atitudini sănătoase față de hrană și alimentație pentru tot restul vieții.





# ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ



Combinarea alimentelor într-o proporție corectă va asigura copilului o dietă echilibrată și sănătoasă, ajutându-l să crească viguros și sănătos (vezi pg.12-13). Nevoile de hrană ale unui copil sunt diferite de cele ale adulților, în consecință consumul diversilor nutrienți ar trebui să fie diferit. Copiii mai mici de cinci ani sunt de obicei foarte activi – cresc și se schimbă rapid. Aceștia au încă un stomac foarte mic, dar arderile sunt mari, de aceea au nevoie de o cantitate mai mare de calorii obținute din grăsimi, față de copiii mai mari sau adulți. Sugarii hrăniți cu lapte matern sau formulă își iau jumătate din numărul de calorii din grăsimi, în timp ce o alimentație sănătoasă hipolipidică a adulților ar trebui să nu ia mai mult de o treime din calorii din grăsimi. În perioada scursă între vârsta de un an și cinci ani, se recomandă să se facă treptat trecerea la o alimentație sănătoasă hipolipidică, atât la copiii mai mari, cât și la adulți.

În timpul perioadei de creștere accelerată (0-5 ani), copiii au nevoie de cantități mai mari de nutrienți vitali, în special fier, zinc și calciu. În schimb, consumul de fibre ar trebui să fie mai mic decât cel recomandat adulților, deoarece acestea îi saturează rapid și le reduce capacitatea de a absorbi nutrienții.

În plus, este foarte important să menținem un consum scăzut de sare în alimentația sugarilor și a copiilor mici. Rinichii copiilor foarte mici nu pot elimina sarea în exces, iar la copiii mai mari sarea este legată de tensiunea arterială. Sarea ar trebui să lipsească din alimentația sugarilor, iar în cazul copiilor mici, consumul de sare trebuie redus la minimum. 75% din sarea pe care o consumăm se găsește în mâncarea procesată, în special în produsele crocante (crisps), biscuiți și mâncarea pregătită și ambalată. În ceea ce privește cantitatea de sare consumată de copii, se fac recomandări clare (vezi pg.29), fiind necesară o reducere serioasă a cantității de sare folosită în prezent. Este bine să nu ținem solnițe pe masă și să încercăm să nu mai adăugăm sare la gătit. Rețetele noastre au un conținut de sare redus la minimum, folosind în schimb ierburi și condimente pentru aromă.

Ceea ce beau copiii contribuie în mare măsură la dieta lor. Laptele și apa sunt cele mai bune deoarece nu fac rău dinților. Cu toate că sucurile de fructe oferă nutrienți, ele pot provoca deteriorarea dinților, așa că ar fi bine să fie oferite copiilor fie diluate cu apă, fie numai în timpul meselor. Băuturile acidulate sau nectarurile îndulcite, care nu au valoare nutritivă și pot deteriora dinții, ar fi bine să fie evitate. Nu dați copiilor ceai la mesele principale, deoarece taninul din ceai împiedică absorbția celorlalți nutrienți. De asemenea, trebuie evitate băuturile care conțin cofeină.

Deprinderea copilului cu obiceiuri sănătoase de mâncat nu se referă numai la ce mănâncă, ci și la cât și când mănâncă. Pofta de mâncare a copiilor variază de la o zi la alta în funcție de cum se simt sau cât sunt de activi, așa că nu vă faceți griji dacă apetitul variază. Vorbind în general, copiii mănâncă mai bine când au o rutină bine dezvoltată.



SĂ

copilului  
os și sănă-  
ferite de  
nți ar tre-  
i foarte  
ac foarte  
te mai  
i sau  
umătate  
e sănătoasă  
ime din  
și cinci  
e sănătoasă

i au nevoie  
c și calciu.  
cel reco-  
ce capaci-

căzut de  
tilor foarte  
rea este  
n alimen-  
trebuie  
găsește în  
(s), biscuiți  
tatea de  
(29), fiind  
prezent.  
mai adău-  
edus la  
aromă.  
or. Laptele  
toate  
orarea  
u apă, fie  
le îndulci-  
bine să fie  
taninul  
ea, trebuie

u se referă  
mâncare  
t sau cât  
ă. Vorbind  
dezvoltată.

Aceasta înseamnă trei mese mici, cu una sau două gustări pe zi. Evitați să-i lăsați să ciugulească pe tot parcursul zilei, pentru că nu vor avea niciodată senzația că le este foame înaintea unei mese și nici senzația de sațietate. Majoritatea copiilor supraponderali nu știu să deosebească starea de foame de cea de sațietate, deoarece gustă câte ceva toată ziua. Copiii învață observându-i pe cei din jur, așa că noi, în calitate de părinți, ar trebui să le dăm un bun exemplu, mâncând ceea ce am dori să mănânce și copiii noștri, spunând mereu ce bune sunt acele lucruri. Iată câteva indicii care vă vor ajuta să încurajați copilul să mănânce sănătos:

- Dați-le să mănânce la ore regulate, așa încât copilul să nu fie nici prea flămând și nici prea obosit pentru a putea mânca.
- Mâncați împreună cu el, ca o adevărată familie, cât mai des posibil, făcând din momentul mesei unul relaxat și plăcut pentru copil. Mâncatul trebuie să fie un lucru ușor, așa că tăiați în bucăți ori de câte ori este nevoie și oferiți-le tacâmuri pentru a se putea descurca.
- Oferiți-le o varietate de mâncăruri, cu culori, forme și texturi diferite.
- Oferiți-le porții mici, pe care le puteți suplimenta dacă se dorește.
- Dați-le prăjituri și dulciuri ocazional, ca o tratație specială, numai la sfârșitul mesei și nu în mijlocul acesteia.
- Lăudați-i dacă au mâncat bine și dacă au stat cuminți la masă.
- Nu insistați niciodată să mănânce tot ce este în farfurie.





# COMBINAREA ALIMENTELOR

Până la vârsta de șase luni, sugarii își iau toate substanțele nutritive de care au nevoie de la laptele de sân sau din laptele formulă. După această vârstă este necesar să combinăm diversele alimente, pentru a le satisface nevoile de hrană. O dată cu împlinirea vârstei de un an, copiii pot să stea alături de familie la masă, mâncând aproape la fel ca și restul familiei. O alimentație sănătoasă și echilibrată pentru toți – sugari, copii și adulți – poate fi realizată dacă împărțim alimentele în cinci grupe, după care le combinăm în anumite proporții. Dacă se păstrează aceste proporții, porțiile de mâncare oferite copiilor nu trebuie definite, deoarece ele vor crește în mod firesc odată cu creșterea copilului.

Cele cinci grupe sunt:

## Pâine, cereale și cartofi

Acest grup include toate tipurile de pâine, paste, orez, cușcuș, cartofi, cartofi dulci, cereale pentru micul dejun sau orice alte alimente obținute din cereale sau din făina acestora, cum ar fi ovăzul, secara, porumbul, meiul sau sorgul. Ele oferă baza de carbohidrați complecși, care dau copilului energie.

Fiecare masă trebuie să aibă în componență alimente din această grupă, la fel ele trebuie să se găsească și în gustările copilului. Aceste alimente ar trebui să constituie cam o treime din mâncarea de pe o farfurie.

## Fructe și legume

Acest grup include fructele și legumele proaspete, congelate, conservate sau uscate. Cu toate că acestea conțin și carbohidrați, ele constituie însă principala sursă de antioxidanți, flavanoide, vitamine și minerale de care are nevoie copilul. Pentru a-l face pe copil să deprindă obiceiuri alimentare sănătoase, asigurați-vă ca acesta să aibă la fiecare masă fructe și legume, astfel încât să învețe că fac parte integrantă dintr-o alimentație echilibrată. În cursul zilei, încercați să dați copilului cinci porții mici, de preferință o selecție din diverse fructe și legume. Deoarece fibra care se află în fructe și legume este un nutrient foarte important, sucurile obținute din acestea (din care s-a eliminat fibra) vor fi date într-o singură porție.

## Laptele și produsele lactate

Acest grup include laptele, brânza și iaurtul – produse lactate bogate în proteine, calciu și alte vitamine și minerale. Untul și smântâna, care nu au proteine și numai puțin calciu, se vor găsi în al cincilea grup, alături de alte alimente grase.

Copiii în vârstă de peste un an au nevoie de trei porții de lactate pe zi. Mărimea porțiilor ar trebui să crească odată cu vârsta și cu apetitul





nutritive de  
upă această  
le satisface  
iii pot să  
restul fami-  
ri, copii  
i grupe,  
ază aceste  
nite,  
lului.



au sorgul.  
i energie.  
ceastă  
Acele ali-  
e o farfurie.



copilul.  
toase, asi-  
tfel încât  
ă. În  
ferință  
află în  
bținute  
ură porție.



grase.  
lactate pe  
apetitul

copilului: un pahar de lapte de 125 ml, pentru un copil în vârstă de 1-3 ani, respectiv un pahar de lapte de 150-250 ml, pentru copiii mai mari. Folosiți întotdeauna lapte integral, iaurt și brânză proaspătă pentru copiii mai mici de 2 ani. Dacă mănâncă bine, îi puteți trece pe lapte semi-degresat după vârsta de 2 ani și pe lapte degresat după vârsta de 5 ani.

Copiii care au o alimentație vegetariană exclud orice aliment de origine animală, incluzând laptele și produsele lactate din acest grup de alimente, respectiv carnea, peștele și ouăle, din următorul grup. Alimentația lor este supusă riscului datorită lipsei de proteine, fier, calciu, zinc și vitamina B12. Consultați un dietetician, care să verifice dieta copilului și să vă sugereze un supliment adecvat. Diete foarte restrictive nu sunt recomandate copiilor mici.



## Carnea, peștele, ouăle, nucile și leguminoasele

Alimentele cuprinse în acest grup furnizează copilului necesarul de proteine, fier, zinc, cât și alte minerale și vitamine. Leguminoasele includ mazărea, fasolea și linteia,

care sunt foarte importante dacă ai un copil vegetarian. Copiii care mănâncă pește și carne au nevoie de 1-2 porții zilnice din acest grup. Copiii care sunt vegetarieni au nevoie de 2-3 porții pe zi. Aceste porții ar trebui combinate cu alimente din grupul care conține pâine, cereale și cartofi, pentru ca să își poată obține esențialul de aminoacizi necesari creșterii (vezi pg.14). Fierul existent în aceste surse vegetariene se absoarbe mult mai greu decât fierul existent în carne și pește, de aceea ar trebui servite cu o sursă bună de vitamina C, pentru a grăbi absorbția.



## Alimente bogate în grăsimi și zahăr

Persoanele tinere și active au nevoie de aceste alimente deoarece le asigură calorile necesare, grăsimi omega-3 și omega-6, vitaminele A, D și E. Cu toate acestea, se recomandă numai în cantități mici, deoarece grăsimile asigură un număr mare de calorii, în detrimentul nutrienților, iar consumul în cantități mari poate cauza obezitatea. Folosiți la gătit un amestec din diferite uleiuri, unt și margarină (vezi pg.14-15) așa încât să creați o combinație potrivită de grăsimi folosite în alimentația copilului vostru.

Zahărul, dulciurile, băuturile dulci, biscuiții, prăjiturile și înghețata fac parte din acest grup. Ele pot fi mâncate împreună cu alimentele din celelalte grupuri, mult mai hrănitoare, dar nu în locul acestora.



# NUTRIENȚII ESENȚIALI

Oferind copilului o dietă echilibrată și sănătoasă, bazată pe principiul combinării alimentelor (vezi pg.12-13), îl veți aproviziona cu toți nutrienții esențiali de care are nevoie pentru creștere. În rândurile de mai jos, vom dezvolta rolul jucat de diverșii nutrienți în corpul omenesc și vom descrie câteva dintre cele mai bune alimente care îi conțin.

## Carbohidrații

Carbohidrații asigură energia necesară copilului și sunt reprezentați de alimentele bogate în amidon și zaharuri. Corpul omenesc le transformă în glucoză – combustibilul creierului. Aceștia se găsesc în alimentele cuprinse în grupa cerealelor, în fructe, legume și lactoză – zahărul prezent în lapte și iaurt. Combinația de cereale cu legume și fructe va oferi tipuri diferite de fibre (solubile și insolubile) care vor ajuta aparatul digestiv să funcționeze bine, permițând dezvoltarea bacteriilor bune și prevenind constipația și diareea.

## Proteinele

Proteinele sunt necesare pentru a produce și a menține toate celulele din corpul nostru. Sugarii și copiii au nevoie de un număr crescut de proteine în alimentație, datorită numărului imens de celule noi pe care corpul lor le produce în timpul creșterii. Proteinele sunt alcătuite din lanțuri lungi de aminoacizi legați între ei. Unii dintre aceștia sunt produși de corpul nostru, iar alții provin din alimentația noastră. Cei proveniți din alimentație se numesc aminoacizi esențiali și se găsesc în cele mai bune combinații de lapte, carne pește și ouă. Copiii vegetarieni ar trebui să consume întotdeauna alimente bogate în proteine, respectiv alimente bogate în amidon (vezi pg.13), pentru a asigura o combinație similară de aminoacizi.

## Grăsimile

Există multe tipuri diferite de grăsimi, toate asigurând necesarul de energie al corpului. Unele sunt mult mai sănătoase decât altele, dar nu există o varietate unică, ideală, astfel că cel mai bine este să-i dați copilului câte puțin din fiecare – un amestec de grăsimi mononesaturate și polinesaturate – limitând pe cât posibil cantitatea de grăsimi saturate și trans (acizi grași nesaturați) din alimentație.

Grăsimea aflată în carne, unt, smântână, lapte integral, uleiuri de cocos și palmier este grăsime saturată. Cantități mari sunt prezente în alimentele prelucrate, în special în biscuiții din comerț sau în prăjituri. Grăsimile trans se formează în timpul prelucrării alimentelor și se găsesc în margarina compactă și în alimentele făcute cu uleiuri vegetale hidrogenate.

Grăsimile mononesaturate și polinesaturate se găsesc în uleiurile vegetale, nuci și semințe. Pentru a utiliza aceste grăsimi, corpul le convertește în acizi grași, însă există două tipuri de acizi grași polinesaturați, extrem de importanți, care nu pot fi fabricați de corpul nostru.

Aceștia sunt acizii grași esențiali de care au nevoie pentru funcționare bună a corpului. Aflați în creșterea lanțurilor lungi de acizi grași esențiali în dezvoltarea sănătosă, cât și în prevenirea alergiilor.

Nou născuții au nevoie de un nivel suficient în lapte matern corectă. În momentul în care copilul este alăptat, laptele formulă este o alternativă la alimentația naturală. Copiii nu pot compensa deficitul de grăsimi esențiale. LLAP omega-3 este o opțiune proaspătă, mărind aportul de grăsimi esențiale în alimentația copilului. Odată cu uleiul de nuci, de exemplu, de în. Alte surse sârate în omega-6 se află în carne și lapte. Grăsimile esențiale sunt cele care au

## Vitaminele

### Vitamina A

Importantă pentru dezvoltarea pielii sănătoase, ficat, rinichi, plămâni, sistemul imunitar, fructele și legumele sunt surse importante. Vitamina A este esențială în dezvoltarea morcovii, care este formată în corpul nostru și este importantă în prevenirea orbirei, problemele

### Vitaminele B

Acest grup include vitaminele B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9 și B12. Vitamina B5 (acid pantotemic) este importantă pentru sistemul nervos și pentru producerea de energie. De asemenea, ajută la funcționarea corectă a Vitaminei B12 și la producerea de energie. Vitaminele B1, B2, B3 și B5 sunt importante pentru funcționarea corectă a ficatului și drojdia. Vitamina B6 se află în carne, pește și legume. Legumele de culoare



Aceștia sunt acizii grași esențiali, omega-3 și omega-6. Ei sunt cunoscuți ca esențiali deoarece nu pot fi obținuți decât din alimentație. O echilibrare bună a acestor două tipuri de grăsimi este vital pentru copilul aflat în creștere. Ele sunt folosite de corpul copilului pentru a produce lanțuri lungi de acizi grași polinesaturați (LLAP), care joacă un rol crucial în dezvoltarea și menținerea unui creier și a unui sistem nervos sănătos, cât și a unei vederi bune. De asemenea, acestea ajută la prevenirea alergiilor și a unor probleme respiratorii sau dermatologice.



Nou născuții nu pot produce singuri suficient LLAP; găsesc însă suficient în laptele de la sânul mamei, dacă mama are o alimentație corectă. În momentul de față sunt introduși și în unele sortimente de lapte formulă. De obicei, omega-6 se găsește în cantitate suficientă în alimentația noastră, deși cercetările arată că unii sugari mai mari sau copiii nu pot produce suficient LLAP de omega-3, din cauza unui deficit de grăsimi omega-3 din alimentație. Cea mai bună sursă de LLAP omega-3 se găsește în peștele gras (cum ar fi somonul, tonul proaspăt, macroul și heringul) care ar trebui inclus în meniul copilului o dată pe săptămână. Alte surse bogate în omega-3 includ uleiul de nucă, uleiul din sămânță de rapiță, semințele de in și uleiul de in. Alte semințe, nuci și uleiuri sunt bogate în omega-6, însă sunt sărace în omega-3. O combinație bună între grăsimile omega-3 și omega-6 se află în uleiurile de măsline și de soia, în produsele din carne și lapte de la animalele care au păscut iarbă și în ouăle de la găinile care au beneficiat de o hrană bogată în omega-3.

## Vitaminele

### Vitamina A

Importantă pentru creștere, pentru prevenirea infecțiilor, pentru o piele sănătoasă și pentru o vedere bună, vitamina A poate fi găsită în ficat, rinichi, peștele gras și ouă. Carotenul, care poate fi găsit în portocale, fructele ce au culoarea roșu sau verde închis, legume (în special morcovii, ardeii roșii, spanacul, broccoli și tomatele) este transformat în corp în vitamina A. Deficiența de vitamina A provoacă orbirea, probleme dermatologice și un risc crescut la infecții.

### Vitaminele din complexul B

Acest grup include tiamina (B1), riboflavin (B2), niacin (B3), acid pantotenic (B5), piridoxină (B6), biotin, vitamina B12 și acidul folic. Toate sunt importante pentru creștere și pentru dezvoltarea sănătoasă a sistemului nervos, și sunt necesare pentru transformarea hranei în energie. De asemenea, ajută la prevenirea bolii cardiace și a cancerului. Vitamina B12 și acidul folic sunt importante în prevenirea anemiei. Vitaminele din complexul B se găsesc în multe alimente, însă numai ficatul și drojdia de bere le conține pe toate. Surse bogate în vitaminele B se află în carne, produse lactate, pește, ouă, cereale, semințe și legume. Legumele de culoare verde închis sunt bogate în acid folic.





### **Vitamina C**

Aceasta este esențială pentru protejarea celulelor împotriva distrugerii, pentru o bună absorbție a fierului, pentru întreținerea vaselor de sânge, cartilajelor, mușchilor și oaselor. Vitamina C este benefică în vindecarea rănilor. Surse bogate în vitamina C găsim în mure, fructul de kiwi, citrice, tomate, ardei verzi și căpșuni. Deficiența severă de vitamina C provoacă scorbutul.

### **Vitamina D**

Este necesară pentru absorbția corectă a calciului în organism; sursa principală de vitamina D este lumina soarelui sau cea din timpul zilei, care au un efect asupra organismului în timpul lunilor de vară. Ne facem rezerve pe timpul verii, stând cât mai mult în aer liber, pentru a asimila suficient pentru perioada rece de iarnă. Sursele de hrană bogate în vitamina D sunt destul de puține, printre ele numărându-se peștele gras, toate tipurile de margarină, cerealele servite la micul dejun. Sugarii și copiii cu pielea de culoare închisă asimilează mai puțină vitamină D decât cei cu pielea albă. Laptele de mamă este sărac în vitamina D, însă sugarii, ale căror mame au fost sănătoase în timpul sarcinii, se nasc cu rezerve de vitamina D, suficiente să le ajungă o perioadă de aproape șase luni. Vitamina D împreună cu vitamina A sunt adăugate în laptele formulă. După vârsta de 6 luni, sugarii hrăniți la piept și cei care beau mai puțin de 500 ml de lapte formulă pe zi au nevoie de un supliment de vitamine, până când împlinesc vârsta de 5 ani. Carența vitaminei D poate provoca rahitismul, o boală care, din păcate, a luat amploare.

### **Vitamina E**

Se găsește în alimentele bogate în grăsimi, margarină, avocado, nuci, carne, pește și ouă, fiind un antioxidant important care protejează structura celulelor din întreg organismul.

### **Vitamina K**

Este necesară pentru că asigură o bună coagulare a sângelui, ea fiind asigurată, în cea mai mare parte, de bacteriile din intestine. Legumele cu frunze verzi sunt o sursă bună.

## **Mineralele**

### **Calciul**

Acesta are o importanță vitală, pentru că asigură un sistem osos ferm și dinți sănătoși. Sursele cele mai bune sunt laptele, brânza și iaurtul, laptele și iaurtul de soia, migdalele, peștele conservat care conține oase comestibile, cum ar fi sardелеle.

### **Cuprul și magneziul**

În general, se găsesc în cantități mici în toate alimentele; aceste două minerale sunt necesare producerii energiei și a proteinelor din organism.



### **Fluorurile**

Folosind un strop de pastă de dinți care conține fluor, de două ori pe zi, când spălăm copilul pe dinți, va fi suficient pentru a-i feri dinții de depreciere.

### **Iodul**

Acesta se găsește în pește, lapte și ouă. Aparține clasei hormonilor tiroidieni care reglează transformarea alimentelor în energie și sprijină dezvoltarea fizică și mentală în general.

### **Fierul**

Fierul este foarte important în transportul de oxigen în întreg organismul, prin intermediul celulelor roșii din sânge și de asemenea în producerea de energie. Prea puțin fier înseamnă anemie, lucru des întâlnit la sugarii din Marea Britanie. Anemia provoacă oboseala și întârzie creșterea și dezvoltarea. Surse bune de fier organic (adică fierul care este absorbit de organism) se găsesc în carnea roșie, ficat și pește gras. Surse bune de fier anorganic (adică fierul care are nevoie de vitamina C pentru a putea fi absorbit) se găsesc în leguminoase, cerealele servite la micul dejun, nuci, semințe și unele legume.

### **Potasiu**

Acesta este important pentru echilibrul lichidelor din organism, contracția musculară și buna funcționare a sistemului nervos. Surse bogate în potasiu se află în fructe, legume, cereale integrale, cacao și ciocolată.

### **Seleniu**

Acesta este necesar în producerea hormonilor și a energiei, dar și pentru apărarea celulelor. Surse bogate se găsesc în pește, carne, cereale, nuci braziliene, caju, legume crescute pe un sol bogat în seleniu.

### **Sodiu/sarea**

Este important pentru echilibrul lichidelor existente în organism și pentru menținerea presiunii arteriale. Sodiu se găsește în cantități suficiente nevoilor noastre în pâine, cereale, lapte și carne. Sarea consumată în exces poate provoca hipertensiune arterială la adolescenți și adulți. În general mâncăm prea multă sare. Vedeți pg. 29 pentru cantitățile de sare recomandate la copii.

### **Zinc**

Acesta ajută funcției imunitare, creșterii, metabolismului energetic, cât și la producerea de hormoni și la vindecare rănilor. Surse bune de zinc se găsesc în alimente precum carnea, fructele de mare, gălbenușul de ou, cereale integrale și untul de arahide. Deficiența de zinc poate provoca probleme dermatologice și deficiențe în creștere.







## Fitochimicale

Nutriția este o știință în continuă dezvoltare, cercetările recente introducând o nouă gamă de substanțe cunoscute sub numele de fitochimicale, întâlnite în alimentele de origine vegetală; acestea joacă un rol protector împotriva diverselor boli, inclusiv a bolilor cardiace și a cancerului. Unul dintre grupurile de fitochimicale a devenit mai bine cunoscut – și anume grupul flavonoidelor. Acestea se găsesc în pigmenții plantelor, cei care dau fructelor și legumelor o culoare vie. Ele reduc inflamația și cresc imunitatea. Licopenul, care se găsește în tomate, respectiv quercitina din mere, ceapă și vin roșu sunt relativ bine cunoscute, însă există multe alte sute mai puțin cunoscute. Toate flavonoidele sunt niște antioxidanți foarte importanți. Consumul cât mai variat de fructe și de legume ne oferă un bun amestec de flavonoide și alte fitochimicale. Acestea nu sunt în general incluse în lista de suplimente de vitamine și minerale.

## Antioxidanți

Sunt un grup de nutrienți care ajută la creșterea sistemul imunitar și redresează dezechilibrele cauzate de chimicale dăunătoare, produse în special de propriul organism. Aici se pot include vitaminele A, C și E, minerale precum zincul, seleniul, cuprul și manganul, respectiv flavonoidele descrise mai sus. Hrănind copilul cu alimente bogate în antioxidanți îi vom spori semnificativ imunitatea.

## Probioticele și prebioticele

Acestea sunt bacterii care se găsesc în iaurtul proaspăt și care, odată consumate, acționează benefic în interiorul intestinelor noastre, făcând posibilă absorbția unor nutrienți, ajutând la creșterea imunității și reducând constipația sau diareea. Prebioticele sunt fibre sănătoase care stimulează dezvoltarea acestor bacterii benefice din interiorul intestinului.

## Apa

Pe lângă consumul de alimente sănătoase, trebuie să-i oferiți copilului și cantitatea necesară de lichide de care are nevoie pentru a fi sănătos. Pentru a fi bine hidratați, copiii ar trebui să bea în medie, de 6-8 ori pe zi, o cantitate adecvată de lichid. În timpul verii sau după ce au alergat mult, copiii au nevoie de mai multă apă.

Dacă nu consumă suficient de multă apă, pot suferi de dureri de cap, oboseală, lipsa poftei de mâncare și, pe termen lung, de constipație și infecții urinare. Încurajați-vă copilul să bea apă și nu diverse băuturi îndulcite, deoarece acestea pot diminua pofa de mâncare sau pot provoca diaree la unii copii mici.



# DE LA LAPTE LA MESELE FAMILIEI: SĂ ÎNVĂȚĂM BEBELUȘUL CUM SĂ MĂNÂNCE



## Primele alimente

Laptele matern este cel mai bun, astfel că pentru primele 6 luni de viață bebelușul nu are nevoie de altceva pentru a se dezvolta. Unul dintre marile avantaje obținute prin hrănirea la sân este protecția pe care acest lapte o asigură sugarului împotriva infecțiilor și bolilor. Mamele produc antibiotice împotriva diversilor viruși aflați în mediul înconjurător și transmit sugarului aceste antibiotice prin laptele matern, prevenind astfel îmbolnăvirea lui cu acești viruși. Copiii hrăniți natural sunt mai puțin expuși infecțiilor la urechi sau deranjamentelor stomacale decât copiii hrăniți artificial. Pe termen lung, copiii care au fost exclusiv hrăniți cu lapte matern, în primele luni de viață, vor suferi mult mai puțin de diverse forme de alergii, astmă sau diabet. Sunt însă și multe avantaje pe termen lung, în ceea ce privește sănătatea pe tot parcursul vieții. Mamele care alăptează ar trebui să aibă o alimentație echilibrată înainte și după naștere, pentru a avea un lapte de calitate pentru bebelușii lor.

Unele mame văd alăptarea ca pe un lucru firesc, fiind un lucru pe care îl fac cu ușurință. Însă, multe altele consideră hrănirea bebelușului cu lapte de la sân ca pe ceva greu, în special în primele etape și, în lipsa unui sprijin și a unor sfaturi corecte, renunță mai repede decât și-ar fi dorit. Sfaturile și ajutorul oferit mamelor care alăptează și care consideră că este un lucru foarte dificil variază enorm. Există câteva organizații care beneficiază de prezența unor consilieri calificați, ce pot oferi sfaturi la telefon (vezi pg.221). Aflați încă din perioada prenatală dacă există organizații pe plan local, care se bucură de sprijinul unui consilier, așa încât să fiți pregătită dacă va fi nevoie.

Dacă nu puteți alăpta, folosiți un lapte formulă acceptat pentru bebelușul dumneavoastră. Acest tip de lapte este preparat conform unor indicații stricte, pentru a ține alimentația sugarului în deplină siguranță. Formula acestui lapte dat sugarului este permanent îmbunătățită de noile dezvoltări ale științei și tehnologiei, făcându-l să fie cât mai asemănător celui matern. Folosiți-l întotdeauna conform instrucțiunilor, pentru a asigura un echilibru corect al lichidelor și nutrienților.

## Prima etapă cu hrană solidă

### Când să o introduci

Puteți începe să introduceți hrana solidă la 6 luni sau chiar mai devreme, dar nu înainte de 4 luni (17 săptămâni). La această vârstă sugarii își bagă jucăriile în gură, iar unii arată chiar interes când alți oameni mănâncă. Așteptând până la vârsta de cel puțin 4 luni, lăsați timp suficient intestinelor să se dezvolte și să se maturizeze, reducând





considerabil șansele de alergii alimentare. Dacă amânați până după vârsta de 6 luni, bebelușul poate deveni anemic, deoarece rezervele de fier acumulate în viața intrauterină încep să se termine, iar laptele matern nu oferă suficient fier, zinc și alți nutrienți pentru a asigura o creștere și o dezvoltare sănătoasă.

### Cum să începeți

Întotdeauna cu un zâmbet! Indiferent cât sunteți de îngrijorată, trebuie să învățați bebelușul să mănânce și să se bucure de hrana solidă – una dintre marile plăceri ale vieții. Încercați să faceți fiecare masă plăcută atât pentru voi, cât și pentru copil. Oră mesei reprezintă un moment de interacțiune cu bebelușul și poate deveni foarte amuzantă.

Sugarul va trebui să capete unele deprinderi pentru a putea mânca hrană solidă. Primul lucru pe care trebuie să-l învețe este cum să ia mâncarea din linguriță. Unele mame îi dau sugarului lingurița să se joace timp de câteva zile, până când îi va da prima masă solidă, astfel încât să nu aibă senzația unui obiect ciudat în gură. Când simțiți că bebelușul este gata, luați puțin din mâncarea pe care v-ați hotărât să i-o dați (vezi rețetele 001-012, pg.31-37) și amestecați-o cu lapte, până are consistența unui iaurt moale. Luați o cantitate mică în lingurița de plastic și duceți-o pe vârful buzelor bebelușului, lăsându-l să sugă singur mâncarea din linguriță.





Odată ce copilul a luat mâncarea din linguriță, va trebui să învețe al doilea pas – cum să ducă mâncarea de pe linguriță în fundul gurii, folosindu-și limba. Când sug la sân, aceștia împing limba înainte. Așa că atunci când le veți oferi hrană solidă pentru prima oară, vor avea tendința s-o împingă cu limba în afară, aruncând mâncarea pe jos. Acest lucru nu înseamnă că nu le place mâncarea. Le va fi suficient să încerce de câteva ori, pentru a-și da seama că nu trebuie să împingă limba în afară dacă vor ca mâncarea să rămână în gură. În cele din urmă vor învăța cum să-și coordoneze mâncarea spre fundul gurii, pentru a putea fi înghițită. Pentru a deprinde toate aceste lucruri, copiii au nevoie de timp, răbdare și o față zâmbitoare care să-i încurajeze.

Nu vă faceți griji cât de mult mănâncă bebelușul în primele săptămâni, el își ia în continuare toți nutrienții din lapte. Încercați să păstrați o rutină, dându-i o masă pe zi hrană solidă, în fiecare zi. Cel mai bun moment este acela între două mese, când bebelușul a mâncat suficient lapte și nu este înfometat, dar nici atât de sătul încât să nu dorească să deschidă gura pentru mai multă mâncare. Curând va învăța cum să-și coordoneze mâncarea în gură – nu are nevoie decât de puțină practică.

Unii copii deprind aceste lucruri foarte repede, alții, din contră, au nevoie de timp. Lăsați-vă ghidați de bebelușul vostru și mergeți în ritmul lui. Este foarte important să încercați să descifrați semnalele pe care vi le dă copilul. Dacă deschide gura înseamnă că mai vrea mâncare, dacă închide gura și întoarce capul înseamnă că este de ajuns, s-a săturat. În general, copiii care vor fi înțărcați în jurul vârstei de 6 luni, însă nu mai devreme de 4 luni, vor progresa mult mai repede. Țineți minte că ei învață privindu-i pe ceilalți, așa că aveți grijă să vă vadă pe toți cei din casă mâncând.

Odată ce bebelușul a învățat cum să mănânce hrană solidă, va lua cantități din ce în ce mai mari, realizând că această mâncare îi satisface foamea. De acum îi puteți da hrană solidă înainte de masa de lapte, făcând-o din ce în ce mai consistentă. Aveți grijă să fiți cu lingurița plină, pregătită să i-o dați copilului când acesta deschide gura. Atunci când sunt flămânzi, bebelușii devin iritați dacă sunt hrăniți încet, ei fiind obișnuiți să sugă cu repeziciune. Unele alimente pot provoca alergii, fiind recomandat să întârziați introducerea lor în alimentația copilului, pentru a reduce riscul îmbolnăvirii. Acestea sunt cerealele care conțin gluten (grâu, secară, orz și ovăz), ouăle, peștele, scoicile, ele fiind recomandate să fie introduse după vârsta de 6 luni. Citricele cum ar fi portocalele, clementinele, lămâile și chitrele trebuie introduse tot după vârsta de 6 luni. Evitați mierea până la un an, deoarece conține bacterii care pot produce intoxicații alimentare severe la copiii mici. Nu trebuie introduse nici sarea și nici zahărul.







## A doua etapă cu hrană solidă

### Introducerea unor alimente mai hrănitoare

Carnea și leguminoasele trebuie introduse în alimentația sugarului în jurul vârstei de 6 luni. Atunci este momentul când rezervele de fier cu care s-a născut încep să se diminueze și trebuie refăcute. Fierul existent în carne este bine absorbit. Copiii vegetarieni care au ca principală sursă de fier leguminoasele și ouăle, trebuie să aibă la fiecare masă alimente ce conțin vitamina C deoarece aceasta accelerează absorbția fierului.

Deși bogate în vitamine și minerale, piureurile de legume și fructe, care alcătuiesc primele mese solide ale bebelușului, sunt sărace în calorii.

Odată cu mărirea cantității de hrană solidă, cantitatea de lapte consumat scade, fiind necesar să creșteți numărul de calorii, proteine și nutrienți din hrana solidă pe care i-o dați bebelușului. Acest lucru este cunoscut drept creșterea densității nutritive a alimentelor solide.

### Introducerea diverselor texturi

Începând cu vârsta de 6 ½ luni este timpul să-l obișnuieți pe copil cu unele alimente, variate ca gust și textură. Nu este necesar să așteptați să aibă dentiția completă pentru a introduce alimente solide în mesele zilnice. Gingia bebelușilor este suficient de tare și poate mărunți foarte bine bucățile moi de alimente. Bebelușul are însă nevoie de timp pentru a învăța să mestece bucățile de mâncare din gură, așa că să nu fiți surprinsă dacă le va da afară din gură – asta nu înseamnă că nu îi place mâncarea.

Puteți să introduceți mâncare solidă în momentul în care bebelușul poate sta în șezut și are un bun control al capului. În cazul în care o bucătică de mâncare nu este suficient mestecată, poate fi scoasă din gură cu ușurință, printr-un simplu tușit. Acest lucru face parte din procesul natural de a învăța să mănânce, așa că nu trebuie să-l bateți cu palma pe spate sau să-l întoarceți cu fundul în sus ori de câte ori pare că s-a înecat cu mâncare. Dacă veți proceda așa, copilul se va speria și nu va primi cu plăcere mâncarea solidă. Totuși, există posibilitatea de a se îneca, așa că bebelușul nu ar trebui lăsat nesupravegheat în timpul mesei. Cei cărora nu li se va oferi prilejul de a învăța să mestece la această vârstă, vor refuza categoric mâncarea solidă chiar și la o vârstă mai mare.

### Implicarea copilului în servirea mesei

Cu cât cantitatea de hrană este mai mare, cu atât timpul afectat mesei este mai îndelungat. Unii sugari sunt atenți pe o perioadă scurtă de timp, plictisindu-se foarte repede. Oferiți-le o linguriță pentru a încerca să mănânce singuri, deși vă puteți aștepta la o mare mizerie. Copiii mici vor băga degetele în bolul cu mâncare, pentru a afla mai multe despre mâncarea pe care o vor gusta, iar voi ar trebui să-i lăsați să facă ce doresc.

Din momentul în care începeți să introduceți mâncarea solidă ar fi bine să-i oferiți copilului bucățele moi de mâncare, pe care acesta le poate ține cu mâna și duce singur la gură. Perioada în care copilul



este învățat să mănânce singur este o perioadă în care se face multă mizerie, lucru greu de acceptat de multe mame aflate pentru prima oară în această postură. În cazul în care le veți restricționa accesul și nu-i veți lăsa să se implice, s-ar putea să-i facă să mănânce mai puțin. De asemenea, ar trebui să respectați momentul în care copilul refuză să mai mănânce, ținând cont că pofta lui de mâncare variază de la o zi la alta. Luați zâmbitoare mâncarea rămasă în farfurie și nu mai încercați să-l forțați să termine de mâncat.



### **Introducerea unei căni sau a unui pahar cu capac**

Odată ce creșteți cantitatea de mâncare solidă, dați-i copilului posibilitatea să bea apă singur dintr-un pahar cu capac sau dintr-o cană specială pentru bebeluși. Va învăța să bea apa și nu să o sugă, această nouă deprindere necesitând ceva practică, până când va reuși să bea singur din cană. Încurajați-l și ajutați-l să învețe cum să țină singur cana în mână fără a vărsa apa pe el. Odată ce a deprins acest lucru, puteți să-l lăsați să bea chiar și laptele din cană sau pahar, în loc de biberon. Încercați să eliminați complet biberonul în jurul vârstei de 1 an.

### **Mâncând la masă alături de familie**

Oferindu-i o varietate mare de alimente, cu texturi diferite, în perioada de vârstă cuprinsă între 6 și 12 luni, îl va face pe copil să se bucure să stea alături de întreaga familie și să mănânce aproape aceași mâncare ca și restul familiei. Va trebui să tăiați mâncarea în cubulețe mici. Până la vârsta de 1 ½ - 2 ani, sunt curioși să încerce diferite alimente noi, dar cu cât cresc mai mari devin mai mofturoși, determinându-vă să încercați de câteva ori cu un aliment nou până să accepte să-l mănânce.

Pofta de mâncare a unui copil mic se va reduce dacă există lucruri în preajmă care îi pot distra atenția, precum televizorul. La fel se poate întâmpla dacă este obosit sau prea flămând. Dați-i copilului să mănânce atunci când nu este prea obosit și evitați să țipați la el sau să-l forțați să mănânce. Mâncați împreună cu el și încercați să-l includeți la masă alături de întreaga familie. Încercați să faceți ca aceste momente să fie cât mai plăcute, în care copilul stă la masă și nu este distras de nimic. Pe lângă alimentele pe care le mănâncă de obicei, introduceți mereu și altele noi, pe care cu siguranță le va agreea, dar nu cădeți în capcana de a găti pentru fiecare membru al familiei altceva.

Începând cu vârsta de 1 an, copiii învață tot mai multe lucruri, cum ar fi să mărunțească și să mestece alimente mai tari. Ritmul dezvoltării va fi diferit de la un copil la altul. Până în momentul în care copilul devine independent și încrezător, scopul este acela de a-i dezvolta un model sănătos de alimentație pentru întreaga viață. Continuați să mâncați împreună, cu întreaga familie și să vă bucurați de diversele alimente și feluri de mâncare sănătoase, chiar și atunci când a mai crescut. Când sunt măricei, trebuie să vi se alăture la prepararea hranei și ar fi bine să-i consultați în privința alegerii alimentelor și stabilirii meniurilor.



# CUM SĂ FACEM FAȚĂ PROBLEMELOR DE ALIMENTAȚIE



Din când în când, mulți copii pot trece prin faze de inapetență. Acest lucru face parte din procesul de creștere și există mai multe explicații posibile. Pot avea probleme cu gâtul, pot fi răciți sau se pot confrunta cu o infecție. Creșterea dinților și gingiile dureroase pot fi o altă cauză. Copiii care sunt triști, însingurați, neliniștiți sau nesiguri, pentru un motiv sau altul, pot deveni inapetenți. Alți copii știu că dacă refuză mâncarea atrag atenția părinților asupra lor: orice fel de atenție, chiar dacă părintele este supărat pe el, este mai bine decât deloc. Indiferent care ar fi motivul, dacă un copil refuză mâncarea, părinții devin brusc exasperați și îngrijorați.

În unele cazuri, problemele pot fi create chiar de părinți, pentru că își doresc ca cei mici să mănânce mai mult decât au nevoie. Mulți copii cresc și se dezvoltă normal chiar dacă par a mânca mult mai puțin decât alții, de aceeași vârstă cu ei. Ar fi bine să întrebați un doctor dacă dezvoltarea copilului este una normală, înainte de a vă face griji inutile.

Chiar și când copilul mănâncă prost, fiți liniștiți și nu vă învinovățiți. Încercați să faceți din momentul mesei o ocazie plăcută, relaxantă, în care toată familia se reunește, mănâncă și discută. Un copil care este certat și forțat să mănânce mai mult, când el este deja sătul sau nu-i place mâncarea, sau i se dă mâncare continuu, pe tot parcursul zilei, poate deveni iritat și inapetent. Dacă acest lucru devine o obișnuință, copilul va fi neliniștit când se apropie ora mesei. Iată câteva sugestii care vă pot ajuta să rezolvați problemele legate de masă:

- Trebuie să aibă ore regulate de masă, cu mici gustări între mese. În restul timpului nu-i dați nimic să mănânce. Nu-i dați ciocolată sau alte dulciuri care știți că-i plac, doar „așa ca să mănânce ceva”. Introduceți, la fiecare masă sau gustare, ceva ce știți că-i place, pe lângă alimentele noi sau pe lângă mâncarea pe care nu o prea agreează. Lăudați-l când mănâncă, însă nu vă arătați nemulțumirea și îngrijorarea când nu prea mănâncă.
- Asigurați-vă ca fiecare masă să fie echilibrată și hrănitoare, așa încât atunci când mănâncă bine să își poată lua toți nutrienții de care are nevoie.
- Dați-i porții mici pentru a nu se simți copleșit de o farfurie prea plină. Lăudați-l când mănâncă tot și oferiți-i o a doua porție, fără însă a insista.
- Încercați să nu-l zoriți la masă. Totodată, nu prelungiți timpul mesei exagerat de mult, în speranța că până la urmă va mânca totul. Durata unei mese nu trebuie să depășească 20-30 de minute, iar dacă a rămas mâncare în farfurie, luați-o de pe masă fără comentarii. Așteptați următoarea masă sau gustare, când va mânca sigur mai mult.
- Nu-l lăsați să se îndoape cu cantități mari de lichide, care îi vor umple stomacul mititel, nelăsând loc și pentru mâncare. Limitați



băutul între mese, oferindu-i numai apă, iar laptele și produsele din lapte se vor da doar de trei ori pe zi.

- Luați-l pe copil cu voi la cumpărături – lăsați-l să-și aleagă singur produsele, puneți-le în cărucior și despachetați-le când ajungeți acasă. Lăsați-l să vă ajute la prepararea mesei.
- Unii copii mănâncă mai bine dacă sunt în compania altor copii. Aranjați să ia uneori masa împreună cu prietenii.
- Schimbați uneori încăperea unde se ia masa sau improvizați un picnic cu toată familia în grădină sau pe podea, în camera de joacă – distrați-vă!
- Nu folosiți mâncarea drept mită sau recompensă. Dacă veți oferi alimentul B drept recompensă pentru că a mâncat alimentul A, atunci, în esență, îi transmiteți copilului ideea că alimentul B este ceva ce trebuie să-și dorească să mănânce, în timp ce alimentul A nu ar trebui neapărat consumat – de obicei exact opusul mesajului sănătos pe care l-ați avut în minte.
- Dacă una dintre mese se transformă într-un dezastru, nu trebuie să vă simțiți vinovat. Nu vă mai gândiți și treceți la pregătirea următoarei mese.
- Faceți o listă cu tot ce a mâncat copilul într-o săptămână. Dacă sunt alimente cuprinse în toate cele 5 grupe (vezi pg.12) și o oarecare variație în fiecare grup, atunci puteți fi sigură că problema nu este atât de gravă. Dacă, însă, continuați să fiți îngrijorată de modul în care mănâncă, atunci discutați cu un specialist.





# CUM SĂ FACEM FAȚĂ ALERGIILOR ȘI INTOLERAN- ȚELOR ALIMENTARE



Alergiile și intoleranțele alimentare sunt mai frecvente la copiii mici decât la cei mari sau adulți, deoarece, în majoritatea cazurilor, copiii scapă de ele abia în jurul vârstei de 5 ani. Cele mai obișnuite alimente care provoacă alergii și intoleranțe sunt laptele de vacă, ouăle, alunele, peștele, scoicile, grâul, soia și citricele.

Reacțiile adverse la alimente pot provoca erupții cutanate, umflarea buzelor, a feței și a zonei din jurul ochilor, respirație îngreuiată. Alte simptome ar putea fi durerile de stomac, voma, diareea, constipația, scăderea în greutate. Șocul anafilactic este o reacție foarte severă, deși mai rar întâlnită, în care bătăile inimii se accelerează, tensiunea arterială scade, apar edeme pe suprafețe mari din corp și respirația este îngreuiată. În cazul în care apar astfel de simptome, trebuie mers imediat la medic deoarece un astfel de șoc poate fi fatal.

Dacă în familie sunt cunoscute riscuri la alergii alimentare ar trebui să aflați care ar fi alimentele care pot provoca aceste alergii și să le introduceți în alimentația copilului cu mare grijă, după vârsta de 6 luni, observând orice reacție și eliminând acele alimente, dacă este necesar. Dacă sunteți convins că bebelușul vostru are vreo alergie sau intoleranță alimentară, consultați un dietetician, care vă poate sfătui cum să faceți față situației și cum să vă asigurați că alimentația dată copilului îi oferă toți nutrienții de care are nevoie.

Trebuie să învățați cum să citiți etichetele de pe ambalajele alimentelor, pentru a putea verifica dacă acestea conțin ingredientele sau derivați ai acestora care pot provoca alergiile. Mulți copii scapă de aceste alergii alimentare, însă dacă micuțul vostru continuă să fie alergic este foarte important să îl testați la vârsta de 5 ani pentru a evita să-i dați alimentele care îi fac rău. Alimentele care persistă să provoace alergii după vârsta de cinci ani sunt nucile și peștele.

Vă oferim mai jos informații privind cei mai frecvenți factori alergeni alimentari și posibila lor înlocuire:

## Grâul și glutenul

Bobul de grâu conține multe proteine diverse iar copiii care sunt alergici sau au intoleranță la grâu pot reacționa la una sau mai multe dintre aceste proteine specifice. Una dintre acestea este glutenul, care se găsește atât în boabele de grâu, cât și în cele de secară, orz și ovăz. Intoleranța severă la gluten este cunoscută ca boala celiacă și poate provoca deteriorări permanente ale intestinului subțire. Atunci când copilul este diagnosticat cu această boală, singurul tratament pe care îl poate urma este să țină o dietă din care a fost eliminată făina care conține gluten (cea de grâu, orz, secară sau ovăz) și multe produse (cum ar fi pâinea, pastele, biscuiții și prăjiturile) făcute cu această



făină. Există multe alternative cu produse care nu conțin gluten, incluzând aici cartofii, orezul, porumbul, hrișca, meiul și sorgul. Această intoleranță este destul de răspândită și mulți producători oferă produse diverse pe a căror etichetă scrie clar că nu conțin gluten.

### **Laptele de vacă și produsele lactate**

Copilul poate avea o reacție adversă la laptele de vacă, drept care trebuie să-l excludeti total din alimentația lui. Veți exclude nu numai laptele, ci și brânza, iaurtul, brânza de vaci, untul, smântâna și orice alt produs care are în compoziția lui lapte praf sau proteine lactate, cazeină sau zer. Mulți copii care sunt alergici la laptele de vacă sunt alergici și la cel de capră sau oaie. Laptele de soia, iaurturile de soia și alte deserturi pe bază de soia pot înlocui produsele lactate și au început să fie găsite în majoritatea magazinelor. Dacă folosiți produsele din soia ca înlocuitori ai laptelui de vacă, cumpărați-le pe acelea care au calciu adăugat, pentru a preveni deficiența de calciu din organismul copilului.



### **Soia și produsele din soia**

În cazul în care copilul reacționează urât la produsele din soia trebuie să citiți cu atenție etichetele de pe produse, deoarece făina de soia este folosită tot mai mult și poate fi găsită într-o gamă largă de produse. Multe produse de panificație, biscuiți, prăjituri și produse de patiserie pot să conțină soia. Tofu, laptele de soia sau iaurturile din soia trebuie excluse din alimentația copilului.

### **Arahidele**

Reacțiile alergice la alune pot fi foarte severe și chiar urme fine de alune prezente într-un produs pot provoca o reacție la copiii sensibili. Evitați untul de arahide, sosul de arahide (satay) și orice alte alimente care conțin arahide. Arahidele sunt mult mai apropiate de leguminoase decât de celelalte alune, care toate cresc în copaci, așa că este rar întâlnit ca un copil care este alergic la arahide să fie alergic și la celelalte feluri de alune. Cu toate acestea, procesul de ambalare a diverselor feluri de alune și nuci se face în același loc, ducând la riscul de a fi contaminate, așa că tratați toate alunele și nucile cu grijă.

### **Aditivi**

Unii copii reacționează la anumiți aditivi, cei mai frecvenți fiind coloranții precum tartrazina (E 102), „sunset yellow” (E 110), carmoisina (E 122), poneau 4R (E 124) și conservantul benzoat de sodiu (E 211). Unii copii hiperactivi pot beneficia de pe urma scoaterii acestor aditivi din alimentație. Coloranții sunt mai ales folosiți în iaurturi și deserturi, milkshake-uri și alte băuturi aromate, dulciuri și acadele.

Există câteva agenții care oferă sprijin și informații părinților care au copii cu probleme alergice (vezi pg. 220). Majoritatea marilor supermagazine oferă liste cu alternativele adecvate – verificați pe site-urile lor sau întrebați la departamentele de relații cu clienții.



# CUMPĂRĂTURI RAȚIONALE



În țările dezvoltate putem cumpăra din supermarketurile locale o gamă foarte largă de produse alimentare, importate din toată lumea, tot timpul anului. Deși acest lucru înseamnă că putem alege dintr-o multitudine de produse, trebuie făcute unele compromisuri. Datorită perisabilității, mulți dintre noi nu mai știm când este sezonul unor legume sau fructe, când se pot cumpăra la prețul cel mai mic ori când au cel mai bun gust și cea mai mare cantitate de nutrienți. Alimentele de sezon sunt în general bogate în vitamine, în special acid folic și vitamina C, care se depreciază dacă sunt stocate. Unul dintre antidoturi ar fi acela de a ști când este sezonul fiecărei legumă sau fruct și, acolo unde este posibil, să le procurăm din surse locale. Piețele unde vin producătorii să-și comercializeze produsele de sezon se găsesc în tot mai multe zone.

O altă posibilitate pe care o avem astăzi este aceea de a cumpăra sau nu hrană organică. Aceasta este produsă fără a folosi majoritatea agrochimicelor. Îngrășămintele și pesticidele naturale sunt permise, dar toate celelalte pesticide, erbicide și organisme modificate genetic (majoritatea fiind dezvoltate în ultimii 35 ani) sunt interzise. Hrana organică are o durată mult mai scurtă de stat pe raft, putând fi păstrată doar pentru puțin timp, însă conține mult mai mult acid folic și vitamina C decât celelalte alimente. Cu toate că fiecare pesticid folosit în industria alimentară este verificat, efectele ingerării unor combinații de pesticide diferite, așa cum consumă o familie la o masă unde se servesc diverse alimente, nu au fost încă evaluate. Acest lucru trebuie să ne preocupe în special în privința copiilor, care mănâncă mai multă mâncare pe kilogram corp decât adulții, fiind mult mai susceptibili la orice efect posibil. Cumpărând hrană organică veți reduce consumul de pesticide al copilului.

Numărul tot mai mare de semnale îngrijorătoare care apar în media, îi fac pe părinți să fie tot mai confuzi în privința alimentelor pe care ar trebui sau nu să le dea copiilor. Este important de știut că ziariștii încearcă să transforme în știre senzațională orice articol publicat în jurnalele științifice, scoțând comentariile din context și concentrându-se numai pe o latură din articol. În Marea Britanie, Agenția de Standardizare a Alimentelor deține informațiile și sfaturile de ultimă oră privind aceste probleme legate de alimente ([www.food.gov.uk](http://www.food.gov.uk)). În pofida știrilor alarmante publicate, sfaturile privind alimentația copiilor au rămas neschimbate în ultimii 10 ani.

În general, este recomandabil să cumpărați alimentele cele mai proaspete, din locuri și de la furnizori cunoscuți. Secțiunea de la sfârșitul acestei cărți (vezi pg. 218) vă va ajuta să întocmiți o listă de alimente sănătoase pe care să le aveți în dulapul de bucătărie.

Pe lângă sfaturile de mai sus, sunt câteva ingrediente care merită o discuție aparte, din cauză că sunt incluse în majoritatea alimentelor și au implicații asupra alimentației și sănătății copilului dumneavoastră:



### Sodiul și sarea

Toți avem nevoie de mici cantități de sodiu în mâncare; multe alimente conțin sodiu în mod natural. Sarea conține 40% sodiu, iar noi consumăm foarte multă sare. Trei pătrimi din sarea consumată provine de la mâncarea gata preparată, așa că este recomandabil să citim cu atenție etichetele de pe produse și să le alegem pe acelea care au un conținut mai mic de sodiu/sare. De regulă, alimentele care conțin 0,1 g sodiu/100 g sunt considerate ca fiind sărace în sare, în timp ce alimentele cu 0,5 g sodiu/100 g sunt considerate ca fiind alimente sărate. Consultați recomandarea făcută de Agenția de Standardizare a Alimentelor, din Marea Britanie, privind nivelul consumului zilnic de sodiu la copii:



- 7-12 luni, 1 g sare (0,4 g sodiu) pe zi
- 1-3 ani, 2 g sare (0,8 g sodiu) pe zi
- 4-6 ani, 3 g sare (1,2 g sodiu) pe zi
- 7-10 ani, 5 g sare (2 g sodiu) pe zi
- 11-14 ani, 6 g sare (2,4 g sodiu) pe zi

### Zahărul

Acesta este adăugat pentru a îmbunătăți gustul, însă multe produse alimentare conțin cantități prea mari, de obicei ascunse sub diverse forme, cum ar fi sucroza, dextroza, sirop de glucoză, sirop de porumb, fructoză, miere și concentrat de fructe. Verificați cu atenție ingredientele de pe etichetele produselor pe care vreți să le cumpărați și alegeți pe cele cu conținut scăzut de zahăr. Verificați și îndulcitorii artificiali, cum ar fi acesulfan K, aspartan, zaharină, sorbitol, care nu sunt recomandate copiilor sub 3 ani, dar sunt frecvent întâlniți în băuturi, dulciuri, iaurturi.

### Uleiuri și grăsimi

Unele dintre uleiuri și grăsimi sunt mult mai bune pentru sănătate decât altele (vezi pg.14), cunoașterea acestora putându-vă ajuta să cumpărați ceea ce trebuie. Untul și smântâna sunt bogate în grăsimi saturate. Folosiți-le din ce în ce mai rar când copilul crește. Există varietăți organice, obținute de la vaci care au fost hrănite cu iarbă, conținând grăsimi polinesaturate bune, bogate în omega-3. Margarina are mai puțină grăsime saturată, dar de cele mai multe ori conține așa numitele trans grăsimi. Uleiul din sămânță de rapiță și uleiul de nucă sunt cele mai bune surse care conțin grăsimi omega-3. Uleiul de măsline este în special o grăsime mononesaturată, dar conține cantități mici de grăsimi omega-3 și omega-6. Uleiul din floarea soarelui și ulei de șofran sunt bogate în grăsimi omega-6. Pentru prăjit și fript, folosiți uleiurile de măsline, de sămânță de rapiță sau de soia. Pentru salate, cele mai bune uleiuri sunt cele de nucă, susan sau măsline.







## Partea a doua

# Înțărcatul și primele alimente



Din momentul în care bebelușul dumneavoastră va trece la alimente solide – de obicei, între 4 și 6 luni – până când va fi gata să se alăture părinților la masă, adică în jurul vârstei de 1 an, el va dobândi numeroase deprinderi. Va începe prin a învăța cum să apuce alimentele solide din lingură. Apoi va învăța cum să mănânce piureuri mai groase și abia după aceea va deprinde cum să mestece bucățelele de mâncare, astfel încât să poată mânca la fel ca și restul familiei. Scopul nostru este de a vă ajuta să faceți ca primele experiențe legate de hrană ale sugarului să fie cât mai plăcute cu putință, astfel încât să-și formeze o atitudine pozitivă față de mâncare, atitudine pe care o va păstra de-a lungul primilor de ani de viață și chiar mai târziu.

În acest capitol, veți găsi rețete delicioase pentru perioada înțărcatului, cât și primele alimente care îi vor face cunoștință sugarului cu o varietate de texturi și de gusturi proaspete, ce îi vor servi drept bază solidă pentru creșterea și dezvoltarea în condiții de sănătate perfectă.





## INTRODUCEREA TREPTATĂ A PRIMELOR ALIMENTE

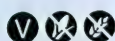
Puteți începe înțărirea în jurul vârstei de 6 luni, dar nu mai devreme de 4 luni. Sugarul va începe probabil să cerceteze jucăriile cu gura și ar putea fi interesat și de mâncare. Începeți prin a-i oferi o jumătate de lingură de aliment solid, o dată pe zi. Acest aliment trebuie să fie ceva mai consistent decât laptele, ca să-l poată suga de pe lingură. Dacă acceptă alimentele solide, măriți treptat cantitatea și adăugați mai puțin lapte. Apoi, la a doua masă, introduceți hrana solidă. Dați-i cereale sau piure de legume la una dintre mese și piure de fructe la altă masă. La cea de-a treia masă dați-i, în sfârșit, hrană solidă.

Folosiți lichide pentru prepararea piureului, fără însă a pierde din substanțele nutritive; porționați în păhărele și puneți-le la congelator, pentru viitoarele mese. Pentru că unele legume sunt sărace în calorii, combinați întotdeauna legumele cu cartoful pentru a crește conținutul caloric. În această etapă, puteți așeza copilul pe genunchii dumneavoastră sau în scaunul lui, pentru a-l hrăni corect.





## 001 Primii fulgi de orez



*Fulgii de orez constituie o primă masă solidă excelentă. Necesită puțină pregătire și oferă o alternativă bună – de hrană pregătită în casă – la orezul pentru copii ce se găsește în comerț.*

**PREPARARE**  
20 minute

2 linguri fulgi de orez

150 ml apă, formula de lapte sau lapte de la sân, pentru a dilua

**PĂSTRARE**  
Poate fi congelat;  
se poate păstra  
24 ore în frigider

Puneți orezul împreună cu apa sau cu formula de lapte într-o crăticioară și lăsați-le să fiarbă la foc mic aproximativ 10 minute, până când amestecul se îngroașă. Luați-l de pe foc și lăsați-l să se răcească. Când se va răci, compoziția se va îngroșa mai mult. Luați câte o porție și treceți-o prin sită, presând cu dosul unei linguri. Subțiați piureul cu lapte de la sân sau cu formula de lapte. Serviți-l. *Se obțin 8-10 porții.*

## 002 Terci din orez măcinat



**PREPARARE**  
15 minute

1 lingură de orez măcinat

lapte de la sân, pentru a dilua

150 ml apă, formula de lapte sau

**PĂSTRARE**  
Poate fi congelat;  
se poate păstra  
24 ore în frigider

Puneți orezul măcinat împreună cu apa sau cu formula de lapte într-o crăticioară. Amestecați pentru a omogeniza. Puneți la fiert, reduceți focul și lăsați să mai fiarbă încă 5-6 minute până se îngroașă compoziția. Scoateți o porție, lăsați-o să se răcească și să se mai îngroașe. Treceți pasta prin sită, frecând cu dosul unei linguri pentru a obține o pastă foarte fină. Subțiați piureul cu lapte de la sân sau cu formula de lapte. Serviți-l. *Se obțin 6-8 porții.*



## 003 Terci de mei



**PREPARARE**  
15 minute

1 lingură de fulgi de mei

150 ml apă, formula de lapte sau lapte de la sân, pentru a dilua

**PĂSTRARE**  
Poate fi congelat;  
se poate păstra  
24 ore în frigider

Puneți fulgii de mei împreună cu apa sau cu formula de lapte într-o crăticioară. Amestecați pentru a omogeniza. Puneți la fiert, reduceți focul și lăsați să mai fiarbă încă 5-6 minute până se îngroașă compoziția. Scoateți o porție, lăsați-o să se răcească și să se mai îngroașe. Terciul va fi suficient de omogen dar, dacă doriți, îl mai puteți trece și prin sită. Subțiați piureul cu lapte de la sân sau cu formula de lapte. Serviți-l. *Se obțin 6-8 porții.*





## 004 Piure de cartofi



*Cartoful este ideal pentru piure. Conține mici cantități de fier și vitamina C, iar atunci când este făcut piure devine foarte moale și pufos, fiind ușor luat de sugar de pe lingură. Cartoful dulce este la fel de bun.*



**PREPARARE**  
25 minute



**PĂSTRARE**  
Poate fi congelat;  
se poate păstra  
24 ore în frigider

1 cartof mijlociu, cojit și tăiat cubulețe  
100 ml apă, formula de lapte sau lapte  
de la sân, pentru a dilua

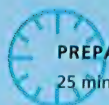
Puneți apa la fiert într-o crăticioară. Adăugați cubulețele de cartof și acoperiți bine cu un capac etanș. Lăsați să fiarbă timp de 10 minute, ca să se înmoaie cartoful. Verificați dacă a scăzut apa și mai adăugați dacă este necesar. Mixați cartoful împreună cu apa în care a fiert. Scoateți cantitatea de piure pe care vreți s-o serviți. Subțiați piureul cu lapte de la sân sau cu formula de lapte. *Se obțin 9-12 porții.*



## 005 Piure de morcov cu cartofi



*Sugarilor le place gustul dulce al morcovului. Rețeta de mai jos a combinat morcovul cu cartoful pentru a oferi mai multe calorii.*



**PREPARARE**  
25 minute

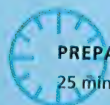


**PĂSTRARE**  
Poate fi congelat;  
se poate păstra  
24 ore în frigider

1 morcov mijlociu, cojit și tăiat cubulețe  
1 cartof mijlociu, cojit și tăiat cubulețe  
100 ml apă, formula de lapte sau  
lapte de la sân, pentru a dilua

Puneți apa la fiert într-o crăticioară. Adăugați legumele și acoperiți. Lăsați să fiarbă timp de 10 minute, ca să se înmoaie legumele. Mixați legumele împreună cu apa în care au fiert. Scoateți cantitatea de piure pe care vreți s-o serviți. Subțiați piureul cu lapte de la sân sau cu formula de lapte. *Se obțin 12-14 porții.*

## 006 Piure de mazăre și cartofi



**PREPARARE**  
25 minute



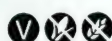
**PĂSTRARE**  
Poate fi congelat;  
se poate păstra  
24 ore în frigider

1 cartof mijlociu, cojit și tăiat cubulețe  
55 g boabe de mazăre congelate  
100 ml apă, formula de lapte sau  
lapte de la sân, pentru a dilua

Puneți apa la fiert într-o crăticioară. Adăugați cubulețele de cartof și acoperiți bine cu un capac etanș. Lăsați să fiarbă timp de 10 minute, ca să se înmoaie cartoful. Adăugați boabele de mazăre, lăsați să fiarbă în continuare încă vreo două minute, până când se înmoaie. Verificați dacă a scăzut apa și mai adăugați dacă este necesar. Mixați cartoful și mazărea împreună cu apa în care au fiert. Scoateți cantitatea de piure pe care vreți s-o serviți. Subțiați piureul cu lapte de la sân sau cu formula de lapte. *Se obțin 12-14 porții.*



## 007 Piure de păstârnac



*Păstârnacul este o altă legumă dulce, apreciată de sugari. Este o sursă bună de calorii și poate fi combinată cu broccoli, morcovi și alte legume moi.*



### PREPARARE

30 minute

### PĂSTRARE

Poate fi congelat;  
se poate păstra  
24 ore în frigider

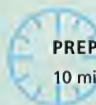
1 păstârnac mijlociu, cojit și tăiat cubulețe  
90 ml apă, formula de lapte sau  
lapte de la sân, pentru a dilua

Puneți apa la fiert într-o crăticioară. Adăugați cubulețele de păstârnac și acoperiți bine cu un capac etanș. Lăsați să fiarbă timp de 15 minute, până se înmoaie păstârnacul. Verificați dacă a scăzut apa și mai adăugați dacă este necesar. Mixați păstârnacul împreună cu apa în care a fiert. Scoateți cantitatea de piure pe care vreți s-o serviți. Subțiați piureul cu lapte de la sân sau cu formula de lapte. *Se obțin 2-3 porții.*

## 008 Piure de cartofi dulci și conopidă (vezi ilustrația de mai jos)



*Cartofii dulci cu miez portocaliu sunt bogați în beta-caroten. Se pot combina la fel de bine și cu broccoli sau dovlecei.*



### PREPARARE

10 minute

### PĂSTRARE

Poate fi congelat;  
se poate păstra  
24 ore în frigider

175 g cartof dulce, cojit și tăiat  
cubulețe

120 g buchețele de conopidă, 100 ml  
apă, formula de lapte sau lapte de  
la sân, pentru a dilua

Puneți apa la fiert într-o crăticioară. Adăugați cubulețele de cartof dulce și așezați buchețelele de conopidă deasupra. Acoperiți bine cu un capac etanș. Lăsați să fiarbă timp de 10 minute, până se înmoaie legumele. Verificați dacă a scăzut apa și mai adăugați dacă este necesar. Mixați legumele împreună cu apa în care a fiert. Scoateți cantitatea de piure pe care vreți s-o serviți. Subțiați piureul cu lapte de la sân sau cu formula de lapte. *Se obțin 12-14 porții.*





009

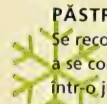
## Piure de avocado (vezi ilustrația de mai jos)



*Ceea ce este grozav la avocado este că nu trebuie să-l gătești, așa că nu vă va lua mai mult de câteva minute pentru a prepara piureul acesta extrem de hrănitor. Serviți-l imediat după preparare, întrucât se decolorează repede.*



**PREPARARE**  
10 minute



**PĂSTRARE**  
Se recomandă  
a se consuma  
într-o jumătate  
de oră

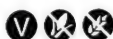
1 fruct de avocado mic, copt, cojit și cu sâmburele scos  
formula de lapte sau lapte de la sân, pentru a dilua

Mărunțiți fructul cu o furculiță, până când se face piure. Dacă vreți să aibă o consistență foarte fină îl treceți prin sită, apăsând cu dosul unei linguri. Subțiați piureul cu lapte de la sân sau cu formula de lapte, până obțineți consistența dorită. *Se obțin 1-2 porții.*





## 010 Piure de mere



*Folosii mere zemoase, de desert, pentru a da un gust dulce piureului, gust atât de atrăgător pentru cei mici.*



### PREPARARE

25 minute

### PĂSTRARE

Poate fi congelat;  
se poate păstra  
24 ore în frigider

1 măr dulce, cojit, curătat și tăiat cubulețe  
1 lingură de apă  
formula de lapte sau lapte de la sân, pentru a dilua

Puneți mărul împreună cu apa într-o crăticioară, acoperiți cu un capac etanș și fierbeți. Micșorați flacăra și lăsați să mai fiarbă timp de 6-8 minute, până se înmoaie mărul. Pasați fructul împreună cu apa în care a fiert. Subțiați piureul cu lapte de la sân sau cu formula de lapte, până obțineți consistența dorită. *Se obțin 4-6 porții.*

## 011 Piure de pere și mere



*Combinând fructele veți face ca primele mese ale sugarului să fie variate; puteți să folosiți numai pere.*



### PREPARARE

30 minute

### PĂSTRARE

Poate fi congelat;  
se poate păstra  
24 ore în frigider

1 pară foarte coaptă, de mărime mijlocie, cojită, curătată și tăiată bucățele  
1 măr dulce, cojit, curătat și tăiat cubulețe  
2 linguri de apă  
formula de lapte sau lapte de la sân, pentru a dilua

Puneți para și mărul împreună cu apa într-o crăticioară. Acoperiți cu un capac etanș și puneți la fiert. Micșorați flacăra și lăsați să mai fiarbă timp de 10-12 minute, până se înmoaie fructele. Pasați fructele împreună cu apa în care a fiert. Scoateți cantitatea de piure pe care vreți s-o serviți. Subțiați piureul cu lapte de la sân sau cu formula de lapte, până obțineți consistența dorită. *Se obțin 6-8 porții.*



## 012 Piure de piersică și mango



### PREPARARE

25 minute

### PĂSTRARE

Poate fi congelat;  
se poate păstra  
24 ore în frigider

1 piersică foarte coaptă, cojită, curătată de sămbure și tăiată bucățele  
½ mango copt, cojit, curătat de sămbure și tăiat cubulețe  
1 linguri de apă  
formula de lapte sau lapte de la sân, pentru a dilua

Puneți para și fructul de mango împreună cu apa într-o crăticioară. Acoperiți cu un capac etanș și puneți la fiert. Micșorați flacăra și lăsați să mai fiarbă timp de 5 minute, până se înmoaie fructele. Pasați fructele împreună cu apa în care au fiert. Scoateți cantitatea de piure pe care vreți s-o serviți. Subțiați piureul cu lapte de la sân sau cu formula de lapte, până obțineți consistența dorită. *Se obțin 4-6 porții.*



## SĂ MERGEM MAI DEPARTE

Începând cu vârsta de 6 luni, bebelușul are nevoie de mai multe alimente hrănitoare, cum ar fi ovăzul, carnea și leguminoasele, foarte bogate în fier și/sau zinc și vitamina B. Poate începe acum să mănânce ouă, pește și cereale care conțin gluten. Puteți folosi lapte de vacă în prepararea mâncării lui (dar continuați să-l hrăniți cu lapte de la sân sau formula de lapte până la vârsta de 1 an).

La micul dejun, oferiți copilului ovăz și cereale care vor fi înmuiate cu lapte. La prânz și cină, oferiți-i mese alcătuite dintr-o treime carne sau leguminoase, o treime alimente bogate în amidon și o treime legume. Începeți cu o porție mică, cam cât un cubuleț de gheață, din fiecare aliment, măbind mai apoi cantitatea pe măsură ce-i crește și pofta de mâncare. Începeți cu piureuri moi, pe care le îngroșați treptat, introducând în final și bucățele de alimente, pentru a-l pregăti să mestece.





013

## Primul terci cremos



*Terciul pe care bebelușul va învăța să-l mănânce îi va spori cantitatea de fier, deoarece ovăzul conține mai mult fier decât orezul. Acesta poate fi preparat într-un cuptor cu microunde sau în mod obișnuit.*

## PREPARARE

5-10 minute

2 linguri de ovăz

150 ml lapte de la sân, lapte formulă sau lapte de vacă, pentru a dilua

## PĂSTRARE

Poate fi congelat;  
țineți-l o oră  
acoperit

Puneți ovăzul împreună cu laptele într-un castron. Introduceți-l în cuptorul cu microunde, descoperit, și țineți-l timp de trei minute, la putere maximă. Lăsați-l să stea timp de două minute pentru a se îngroșa. La început, când îl serviți, pasați-l printr-o sită pentru a deveni piure, dar după aceea puteți să-l serviți mai grunjos. Scoateți o porție. Subțiați cu lapte, pentru a ajunge la consistența dorită. Dacă nu aveți cuptor cu microunde, puneți ovăzul cu laptele într-o crăticioară și amestecați bine. Puneți la fiert, reducând flacăra în momentul fierberii și țineți-l pe foc mic timp de 5-7 minute, până se formează un amestec moale și gros. *Se obțin 3-4 porții.*



014

## Terci cu piure de fructe



*Amestecând terciul cu piure de fructe, adăugăm vitamina C care va înlesni absorbția fierului din terci.*

## PREPARARE

10 minute

4 linguri de terci cremos, pregătit (vezi rețeta 013, de mai sus).

2 linguri de piure de fructe (vezi rețetele 010, 011, 012 sau folosiți orice alt piure agreeat de copil)

## PĂSTRARE

Poate fi congelat;  
țineți-l o oră  
acoperit

lapte de la sân, lapte formulă sau lapte de vacă, pentru a dilua

Puneți terciul într-un castron. Încorporați fructele și amestecați. Subțiați cu lapte de la sân, lapte formulă sau lapte de vacă, dacă este necesar. *Se obțin 1-2 porții.*

015

## Linte cu morcov și coriandru



*Lintea este o sursă bună de proteine vegetale și fier. Vitamina C din sucul de portocale îl va ajuta pe sugar să rețină fierul prezent în aceste legume.*

## PREPARARE

40 minute

4 linguri de linte roșie

200 ml apă

1 cartof mediu, cojit și tăiat cubulețe

½ portocală, stoarsă

1 morcov mare, cojit și tăiat bucățele

apă fiartă și răcită, pentru a subția

½ lingură de coriandru mărunțit

amestecul

## PĂSTRARE

Poate fi congelat;  
se poate păstra  
24 ore în frigider

Puneți lintea într-o sită, apoi sita într-un vas cu apă și clătiți bine. Înlăturați apa și strecurați. Puneți lintea, legumele, apa și coriandru într-o cratiță, apoi acoperiți bine cu un capac etanș și puneți-o la fiert. Micșorați flacăra și fierbeți înăbușit timp de 30 de minute, până când legumele sunt moi și lintea fiartă. Faceți un piure fin. Adăugați sucul de la portocală. Dacă piureul este prea gros, adăugați apă fiartă și răcită pentru a-l subția. *Se obțin 8-12 porții.*



013

## Primul terci cremos



*Terciul pe care bebelușul va învăța să-l mănânce îi va spori cantitatea de fier, deoarece ovăzul conține mai mult fier decât orezul. Acesta poate fi preparat într-un cuptor cu microunde sau în mod obișnuit.*

**PREPARARE**  
5-10 minute

2 linguri de ovăz

150 ml lapte de la sân, lapte formulă  
sau lapte de vacă, pentru a dilua

**PĂSTRARE**

Poate fi congelat;  
țineți-l o oră  
acoperit

Puneți ovăzul împreună cu laptele într-un castron. Introduceți-l în cuptorul cu microunde, descoperit, și țineți-l timp de trei minute, la putere maximă. Lăsați-l să stea timp de două minute pentru a se îngroșa. La început, când îl serviți, pasați-l printr-o sită pentru a deveni piure, dar după aceea puteți să-l serviți mai grunjos. Scoateți o porție. Subțiați cu lapte, pentru a ajunge la consistența dorită. Dacă nu aveți cuptor cu microunde, puneți ovăzul cu laptele într-o crăticioară și amestecați bine. Puneți la fiert, reducând flacăra în momentul fierberii și țineți-l pe foc mic timp de 5-7 minute, până se formează un amestec moale și gros. *Se obțin 3-4 porții.*



014

## Terci cu piure de fructe



*Amestecând terciul cu piure de fructe, adăugăm vitamina C care va înlesni absorbția fierului din terci.*

**PREPARARE**  
10 minute

4 linguri de terci cremos, pregătit (vezi rețeta 013, de mai sus).  
2 linguri de piure de fructe (vezi rețetele 010, 011, 012 sau folosiți orice alt piure  
agreat de copil)

**PĂSTRARE**

Poate fi congelat;  
țineți-l o oră  
acoperit

lapte de la sân, lapte formulă sau lapte de vacă, pentru a dilua

Puneți terciul într-un castron. Încorporați fructele și amestecați. Subțiați cu lapte de la sân, lapte formulă sau lapte de vacă, dacă este necesar. *Se obțin 1-2 porții.*

015

## Linte cu morcov și coriandru



*Lintea este o sursă bună de proteine vegetale și fier. Vitamina C din sucul de portocale îl va ajuta pe sugar să rețină fierul prezent în aceste legume.*

**PREPARARE**  
40 minute

4 linguri de linte roșie

200 ml apă

1 cartof mediu, cojit și tăiat cubulețe

½ portocală, stoarsă

1 morcov mare, cojit și tăiat bucățele

apă fiartă și răcită, pentru a subția

½ lingură de coriandru mărunțit

amestecul

**PĂSTRARE**

Poate fi congelat;  
se poate păstra  
24 ore în frigider

Puneți lintea într-o sită, apoi sita într-un vas cu apă și clătiți bine. Înlătu-rați apa și strecurați. Puneți lintea, legumele, apa și coriandrul într-o cratiță, apoi acoperiți bine cu un capac etanș și puneți-o la fiert. Micșorați flacăra și fierbeți înăbușit timp de 30 de minute, până când legumele sunt moi și lintea fiartă. Faceți un piure fin. Adăugați sucul de la portocală. Dacă piureul este prea gros, adăugați apă fiartă și răcită pentru a-l subția. *Se obțin 8-12 porții.*



## 016 Brânză tofu cremoasă cu păstârnac



*Brânza tofu este o altă sursă excelentă de proteină vegetală, care conține și minerale esențiale precum calciu și magneziu.*

**PREPARARE**  
25 minute

**PĂSTRARE**  
Poate fi congelat;  
se poate păstra  
24 ore în frigider

100 ml apă	75 g brânză tofu, scursă și mărunțită
1 păstârnac mijlociu, cojit și tăiat cubulețe	sucul de la ½ portocală
1 cartof mijlociu, cojit și tăiat cubulețe	lapte de la sân, lapte formulă sau lapte de vacă, pentru a dilua

Puneți apa într-o crăticioară, la fierd. Adăugați cartoful și păstârnicul și acoperiți bine cu un capac etanș. Fierbeți în continuare înăbușit timp de 10 minute, până când se înmoaie legumele. Faceți un piure din aceste legume amestecate cu brânza tofu și suc de la portocală. Scoateți o porție pentru servit. O puteți subția cu lapte dacă este necesar. *Se obțin 4-8 porții.*



## 017 Egrefin (sau alt pește slab) înăbușit cu legume



**PREPARARE**  
40 minute

**PĂSTRARE**  
Poate fi congelat;  
se poate păstra  
24 ore în frigider

75 ml apă	100 g file de pește egrefin (sau alt pește slab), curățat de piele și oase
1 cartof dulce, cojit și tăiat cubulețe	apă fiartă și răcită, pentru a subția amestecul
10 buchețele mici de broccoli	
100 ml lapte	

Puneți apa într-o crăticioară și puneți-o la fierd. Adăugați cartoful dulce și broccoli. Acoperiți bine cu un capac etanș și fierbeți în continuare înăbușit timp de 10 minute, până când se înmoaie legumele. Adăugați fileul de pește și mai fierbeți în continuare înăbușit încă 7-8 minute, până când peștele devine alb. Pasați peștele în lapte, eliminând orice fel de os. Pasați legumele și amestecați-le apoi cu peștele. Faceți un piure moale. Scoateți o porție pentru servit. *Se obțin 8-12 porții.*

## 018 Pui cu orez și praz



**PREPARARE**  
40 minute

**PĂSTRARE**  
Poate fi congelat;  
se poate păstra  
24 ore în frigider

3 linguri de orez basmatic sau cu bobul lung	½ piept de pui, fără piele, tăiat bucăți mici
300 ml apă	1 praz mic, spălat și tăiat felii subțiri
	apă, pentru a subția amestecul

Puneți orezul într-o sită, spălați-l și introduceți-l într-o crăticioară în care adăugați apă. Puneți-o la fierd, acoperind bine cu un capac etanș și fierbeți timp de 5 minute. Adăugați puiul și prazul, continuând să fierbeți înăbușit timp de 20 de minute, până când puiul este bine pătruns, iar orezul și prazul s-au înmuiat. Scoateți o porție pentru servit. Adăugați apă fiartă și răcită, pentru a subția amestecul. *Se obțin 6-8 porții.*



## 019 Carne de vită cu dovlecei și ardei roșii



*Carnea roșie este foarte bogată în fier, zinc și proteine.*

### PREPARARE

40 minute

### PĂSTRARE

Poate fi congelat;  
se poate păstra  
24 ore în frigider

100 ml apă

85 g carne macră de vită, tăiată  
cubulețe

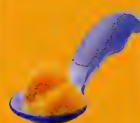
1 cartof mijlociu, cojit și tăiat cubulețe

½ dovlecel mic, tăiat bucăți mici

½ ardei roșu, tăiat felii subțiri

apă fiartă și răcită, pentru a subția  
amestecul

Puneți apa într-o crăticioară, iar atunci când aceasta clocotește, adăugați carnea de vită și legumele. Acoperiți cu un capac etanș și lăsați să fiarbă timp de cel puțin 15 minute, până când carnea este bine pătrunsă, iar legumele s-au înmuiat. Faceți un piure, adăugând din apa în care au fiert. Scoateți o porție pentru servit. Adăugați apă fiartă și răcită, pentru a subția amestecul, dacă este necesar. *Se obțin 6-10 porții.*



## 020 Miel cu spanac și cartofi dulci



### PREPARARE

40 minute

### PĂSTRARE

Poate fi congelat;  
se poate păstra  
24 ore în frigider

100 ml apă

85 g carne macră de miel, tocată  
mărunt

½ cartof dulce, mediu, cojit și tăiat  
cubulețe

50 g spanac, spălat bine și tocat

apă fiartă și răcită, pentru a subția  
amestecul

Puneți apa la fiert într-o crăticioară. Când clocotește, adăugați carnea de miel și cartoful dulce. Acoperiți cu un capac etanș și lăsați-o să fiarbă timp de 5 minute. Ridicați capacul și adăugați spanacul, apoi lăsați să fiarbă înăbușit timp de cel puțin 15 minute, până când carnea este bine pătrunsă, iar legumele s-au înmuiat. Faceți un piure, adăugând din apa în care au fiert. Scoateți o porție pentru servit și adăugați, dacă este necesar, apă fiartă și răcită pentru a subția. *Se obțin 6-10 porții.*

## 021 Porc cu măr, păstârnac și nap



### PREPARARE

40 minute

### PĂSTRARE

Poate fi congelat;  
se poate păstra  
24 ore în frigider

½ măr, cojit, curățat de semințe și  
mărunțit

100 ml apă

85 g carne macră de porc, tocată  
mărunt

1 păstârnac mijlociu, cojit și feliat

100 g nap galben, cojit și mărunțit

apă fiartă și răcită, pentru a subția  
amestecul

Puneți apa într-o crăticioară. Când clocotește adăugați carnea de porc, mărul și legumele. Acoperiți cu un capac etanș și lăsați să fiarbă timp de cel puțin 15 minute, până când carnea este bine pătrunsă, iar legumele s-au înmuiat. Faceți un piure, adăugând din apa în care au fiert. Scoateți o porție pentru servit. Adăugați apă fiartă și răcită pentru a subția amestecul, dacă este necesar. *Se obțin 6-10 porții.*



## 022 Budincă de ou



*Budinca cremoasă în care s-a adăugat un ou, pentru a se îngroșa, devine mult mai nutritivă, cu multe proteine și puțin fier.*

**PREPARARE**  
45 minute-1 oră

300 ml lapte  
2 linguri zahăr tos  
2 ouă

**PĂSTRARE**  
Poate fi ținută  
până la 24 de ore  
în frigider

Încălziți cuptorul la 150°C/moderat. Încălziți laptele într-o crăticioară. Frecați zahărul cu ouăle împreună, într-un castron, până se dizolvă zahărul. Turnați puțin câte puțin laptele fierbinte, adăugați vanilia și apoi turnați amestecul într-un vas termorezistent. Coaceți în cuptor timp de 30-45 minute, până este gata. *Se obțin 6-8 porții.*



## 023 Budincă de lapte cu fructe



**PREPARARE**  
1½-2½ ore

300 ml lapte  
1½ lingură de sago (produs alimentar sub formă de praf sau grăuncioare albe ori roșietice, preparate din fecula sagotierului; se consumă fiert în lapte sau sub formă de supă) sau tapioca.

**PĂSTRARE**  
Poate fi ținută  
până la 24 de ore  
în frigider

3 linguri de piure de fructe (*vezi rețetele 010-012*)  
Încălziți cuptorul la 150°C/moderat. Spălați sago sau tapioca într-o sită și scurgeți bine. Turnați amestecul într-un vas termorezistent și adăugați laptele. Coaceți în cuptor timp de 1½-2 ore. Amestecați budinca de 2-3 ori în primele 25 minute și amestecați orice coajă se formează deasupra. Amestecați cantități egale de budincă și piure de fructe pentru a putea servi. *Se obțin 6-8 porții de budincă de lapte.*

## 024 Iaurt cu avocado și banană



**PREPARARE**  
10 minute

½ banană coaptă, cojită și feliată  
½ bucată de avocado mic și bine copt, cojit și fără sămăbure  
4 linguri de iaurt natural, gras

**PĂSTRARE**  
Se poate păstra  
timp de ½ de oră  
în frigider

Mărunțiți bine fructele cu o furculiță și apoi mixați-le într-un blender. Încorporați iaurtul și amestecați în continuare. *Se obțin 2-4 porții.*





## 025 Iaurt cu piersică proaspătă (jos)



*Combinatia dintre fructul proaspăt, zemos și iaurtul gras devine un desert foarte hrănitor și care se poate prepara foarte rapid. Folosind un iaurt natural veți oferi copilului mici doze de substanțe probiotice, foarte sănătoase. Pentru variație, puteți încerca și cu alte fructe, cum ar fi nectarinele, caisele, mango, merele sau perele.*

### PREPARARE

10 minute

### PĂSTRARE

Se poate păstra  
timp de 24 ore  
în frigider

1 piersică bine coaptă, cojită, cu sâmburele scos, mărunțită  
1 lingură de apă  
4 linguri de iaurt natural

Puneți piersica într-o crăticioară cu apă și acoperiți cu un capac; când începe să fiarbă reduceți focul și lăsați-o la fiert timp de 5 minute, până se înmoaie. Amestecați cu apa în care a fiert, până se obține un piure și lăsați-l să se răcească. Amestecați cu iaurtul. *Se obțin 2-4 porții.*





## FELURI DE MÂNCARE CU BUCĂȚELE DE ALIMENTE MOI ȘI PRIMELE „FINGER FOODS”

Între 6½– 9 luni, când bebelușul poate sta drept în șezut și poate mânca piureuri destul de dense, puteți începe să-i dați mâncare ce conține bucățele de alimente moi. Cel mai simplu mod de a o prepara este prin zdrobire sau terciuire. În jurul vârstei de 7 luni începe să dezvolte controlul fin al degetelor, așa încât bucățelele de mâncare pot deveni obiecte interesante ce pot fi explorate cu degetele și cu gura. Începeți cu coji de pâine prăjită, bucățele de pâine, felioare de fructe moi sau de legume. Trecerea la o alimentație solidă îl va face pe bebeluș mai însetat, așa că ar fi bine să-i oferiți un păhărel cu capac, pentru a putea bea singur apă în timpul mesei. După ce a terminat porția de mâncare,

dați-i budincă de lapte ori lapte de la sân sau formulă. Dacă la această vârstă așezați copilul într-un scaun înalt, special pentru masă, va fi mult mai simplu pentru el să înceapă să mănânce cu degetele.



„Finger foods” – alimente ce pot fi consumate cu mâna



## 026 Terci de banane



*Acest terci este perfect pentru o primă masă ce conține bucățele de alimente moi. Puteți să-l pregătiți fie în cuptorul cu microunde, fie convențional.*

**PREPARARE**  
10-15 minute

2 linguri fulgi de ovăz  
150 ml lapte sau apă  
½ banană coaptă

**PĂSTRARE**  
Se servește imediat

Puneți, într-un castron, fulgii de ovăz împreună cu apa sau laptele. Introduceți castronul în cuptorul cu microunde și țineți-l descoperit, timp de trei minute, la putere maximă. Scoateți castronul și lăsați-l să se răcească. Zdrobiți banana. Amestecați banana cu o porție luată din terci. Dacă nu aveți cuptor cu microunde, puneți fulgii împreună cu laptele sau apa într-o crăticioară, amestecând până începe să fiarbă. Micșorați flacăra și lăsați să fiarbă înăbușit timp de 5 minute, până se îngroașă. *Se obțin 2-4 porții.*



## 027 Terci cu măr



**PREPARARE**  
10-15 minute

2 linguri fulgi de ovăz  
½ măr mic, cojit, tăiat bucățele mici  
150 ml lapte sau apă

**PĂSTRARE**  
Se servește imediat

Puneți fulgii de ovăz, mărul tăiat bucățele și laptele sau apa într-un castron mare. Introduceți castronul în cuptorul cu microunde și țineți-l descoperit, timp de trei minute, la putere maximă. Scoateți castronul și lăsați-l să se răcească, respectiv să se îngroașe amestecul. Zdrobiți mărul din terci cu o furculiță. Treceți amestecul într-o crăticioară, puneți-o la fiert și amestecați până începe să fiarbă. Micșorați flacăra și fierbeți înăbușit timp de 5 minute, până se îngroașă. *Se obțin 2-4 porții.*

## 028 Ou bătut



**PREPARARE**  
10 minute

1 ou  
1 lingură de lapte  
1 lingură unt

**PĂSTRARE**  
Se servește imediat

Bateți oul cu laptele, într-un castron. Topiți untul la flacăra mică, într-o tigaie și turnați-l peste compoziție. Amestecați până când oul este bine fiert, dar încă moale. Luați-l de pe foc, lăsați-l să se răcească și serviți imediat. Serviți împreună cu firimituri de la coajă de pâine, ușor prăjită, sau cu bucățele de legume moi (rețeta 031; pg.47). *Se obțin 1-2 porții.*





## 029 Dhal din spanac



*Dhal este o supă-piure din diferite feluri de leguminoase: fasole, mazăre, linte, fasole cu adaos de diferite condimente. În India se mănâncă cel puțin odată pe zi. Combinația de linte și orez, din acest delicios fel de mâncare vegetarian, asigură bebelușului proteine de calitate, asemenea celor din carne.*

### PREPARARE

45 minute

### PĂSTRARE

Poate fi congelat;  
se poate păstra  
24 ore în frigider

55 g linte roșie, spălată și scursă de apă  
2 linguri de orez basmatic sau cu  
bobul lung, spălat și scurs  
½ ardei roșu, curățat de cotor și de  
semințe, tăiat felii  
o lingură ulei de măsline

un vârf de chimion  
un vârf de coriandru  
un vârf de ierburi amestecate  
250 ml apă  
25 g spanac, mărunțit  
2 linguri tomate, tăiate bucățele

Introduceți linte, orezul, ardeiul roșu, uleiul și condimentele într-o oală mică, plină cu apă. Acoperiți și puneți la fiert timp de 25 minute, până când orezul este fiert. Scoateți două felioare de ardei roșu. Introduceți spanacul și bucățelele de roșii și mai lăsați să fiarbă încă 2-3 minute, până când se înmoaie spanacul. Mărunțiți compoziția cu o furculiță. Dați copilului cele două felioare de ardei, pentru a le mânca drept „finger food”. Se obțin 3-4 porții.



## 030 Piure de cartof dulce, năut și conopidă



*Este un amestec vegetarian foarte gustos, care conține mult fier și proteine – toate aflate în năut. Puteți pregăti singură năutul sau puteți folosi năut gata pregătit, din conserve, fără sare.*

### PREPARARE

1-1½ oră

### PĂSTRARE

Poate fi congelat;  
se poate păstra  
24 ore în frigider

3 linguri năut  
1 cartof dulce, mic  
8 buchețele de conopidă

Dacă pregătiți singură năutul, atunci trebuie să-l puneți la înmuiat în apă rece, o noapte întreagă. Clătiți și scurgeți bine de apă. Puneți-l într-o crăticioară, acoperiți cu apă și puneți la fiert. Micșorați flacăra și lăsați să fiarbă înăbușit timp de o oră, până când năutul s-a muiat. În cazul în care folosiți năut din conservă, scurgeți-l bine de apă. Pasați-l și amestecați cu puțină apă, pentru a obține un piure. Între timp, fierbeți la aburi cartoful și buchețelele de conopidă timp de 15 minute, până devin moi. Mărunțiți legumele cu o furculiță și amestecați cu piureul de năut. Scoateți o porție și serviți. Se obțin 6 porții.





## 031 Bucățele de legume moi



Aceste legume reprezintă o garnitură excelentă la diversele feluri de mâncare. Ele îl antrenează pe copil la mâncat și îl ajută să capete dexteritate. Cea mai bună metodă de a obține aceste bucățele de legume este de a le fierbe în aburi, pentru că așa își păstrează forma și nutrienții.

### PREPARARE

20 minute

### PĂSTRARE

Se pot păstra  
în frigider timp  
de 24 ore

2 buchețele de broccoli  
2 buchețele de conopidă  
1 cartof dulce, mic

4 păstăi de fasole verde  
alte legume ce pot fi folosite: fasole  
verde subțire, cartofi, vinete

Desfaceți buchețelele de broccoli și de conopidă în bucățele mici, care pot fi ținute între degete de copil. Curățați păstăile de fasole și tăiați-le în două. Cojiți cartoful și tăiați-l în formă de bastonașe, scurte, de aproximativ 5 cm lungime. Puneți toate legumele într-o oală specială, electrică, în care se pot fierbe sub aburi și țineți-le la fiert, conform instrucțiunilor de folosire. Dacă nu aveți o astfel de oală, așezați legumele în straturi într-o sită cu ochiuri mari sau într-un coșuleț din sârmă, pe care o introduceți într-o oală în care fierbe apa. Apa trebuie să ajungă numai până la sita cu legume. Fierbeți timp de 10 minute până când legumele devin fragede, dar nu moi. *Se obțin 2-4 porții.*



## 032 Felioare din fructe moi de vară



Alegeți fructe moi, coapte, bogate în nutrienți și ușor de mestecat. Oferindu-i bebelușului fructe îl veți învăța să mestece bine. Fructele preparate își pierd din nutrienți.

### PREPARARE

20 minute

### PĂSTRARE

Se servesc imediat

1 kiwi  
¼ pepene galben  
½ piersică

½ banană  
alte fructe care pot fi folosite: mango,  
papaya, nectarine, pere

Cojiți fructul de kiwi. Cojiți pepenele și scoateți semințele. Cojiți piersica și scoateți sâmburele. Tăiați toate fructele bucăți, astfel încât să aibă o lungime de aproximativ 3-4 cm și o grosime suficientă pentru ca bebelușul să poată mușca. Aranjați fructele cât mai atractiv posibil, pe o farfurie, și lăsați-l pe copil să aleagă ce dorește. *Se obțin 6-8 porții.*





## 033 Paste cu sos de ardei dulce (v. jos)

V

*Pastele reprezintă o mâncare ce poate fi preparată ușor. Folosiți paste de diferite forme și mărimi, cele mai bune fiind însă cele mici în formă de scoici, sau macaroane, care pot fi tăiate în bucățele mici, dacă este necesar.*

### PREPARARE

25 minute

### PĂSTRARE

Pot fi congelate;  
se pot păstra

24 ore în frigider

75 g paste de diverse forme

2 linguri ulei de măsline

½ praz mic, spălat și tăiat

1 ardei roșu, tăiat și curățat de cotor  
și de sâmburi

½ dovlecel mic, tăiat

4 linguri de roșii tăiate mărunt,  
din conservă, fără sare

¼ usturoi, tăiat mărunt

1 lingură cu pătrunjel tocat

½ lingură de oregano sau busuioc uscat

1 lingură cu brânză rasă, Cedar sau  
altă brânză tare

Fierbeți pastele conform instrucțiunilor de pe pachet. Scurgeți bine de apă. Încingeți uleiul într-o tigaie. Puneți prazul și ardeiul și lăsați pe foc 5 minute, până se înmoaie. Adăugați dovlecelul, roșiile, usturoiul și ierburile uscate și înăbușiți timp de 15 minute. Amestecați bine cu un mixer sau cu mâna, până obțineți un sos fin. Amestecați pastele cu sosul și mărunțiți cu furculița. Radeți puțină brânză deasupra, cât sunt fierbinți, lăsând-o să se topească. Serviți. *Se obțin 6-8 porții.*





## 034 Primele spaghetti bolognese



*După ce copilul a mai crescut, nu mai trebuie să pasați carnea. Puteți folosi carne de curcan în locul celei de vită, însă aceasta are mai puțin fier.*

### PREPARARE

30-40 minute

### PĂSTRARE

Pot fi congelate;  
se pot păstra  
24 ore în frigider

1 lingură de ulei de măsline  
½ ceapă mică, curățată și tocată  
mărunt  
2 fire de țelină, bine mărunțite  
1 morcov ras  
125 g de carne macră de vită, tocată

3 linguri piure de roșii (fără sare)  
100 ml apă sau supă de legume  
(rețeta 252, pg.151)  
½ lingură de oregano uscat  
spaghete sau paste în forme mici

Încingeți uleiul în tigaie și adăugați ceapa, pe care o lăsați să se înmoaie. Adăugați țelina, morcovul și carnea tocată de vită; lăsați să se pătrundă bine. Turnați sosul de roșii și zeama de la legume, puneți și oregano, amestecând bine. Când începe să fiarbă, reduceți flacăra și lăsați timp de 15-20 minute, până când carnea și legumele sunt bine fierte. Faceți un piure din acest amestec. Fierbeți separat pastele (dacă folosiți spaghetti, tăiați-le mărunt), conform instrucțiunilor de pe pachet. Serviți sosul cu carnea făcută piure, amestecat cu bucățele de paste. *Se obțin 6-8 porții.*



## 035 Kedgerree\*



### PREPARARE

30 minute

### PĂSTRARE

Poate fi congelat;  
se poate păstra  
24 ore în frigider

3 linguri de orez basmatic sau cu bobul lung  
300 ml apă  
100 ml lapte  
100 g file de pește alb  
4 linguri mazăre congelată  
½ morcov tăiat bețișoare

Puneți orezul într-o sită, spălați-l sub jet de apă și scurgeți bine. Puneți apoi orezul într-o crăticioară și adăugați apa. Acoperiți cu un capac etanș și lăsați să fiarbă timp de 10 minute, la foc mic. Adăugați mazărea și morcovii. Continuați să fierbeți încă 15 minute, până când orezul și morcovii sunt fragezi. Mai adăugați apă dacă este necesar. Între timp, turnați laptele într-o tigaie mică și adăugați fileul de pește. Puneți-l pe foc și lăsați să fiarbă înăbușit timp de 7-8 minute, până când peștele este bine făcut. Mărunțiți bine peștele, verificând încă odată să nu rămână vreun os. Scoateți 2-3 bețișoare de morcov din crăticioara în care au fiert, pentru a le da copilului să le mănânce cu degetele. Adăugați peștele compoziției de orez cu legume, amestecați bine și apoi faceți un piure. Serviți. *Se obțin 6-10 porții.*

\* mâncare indiano-scoțiană din pește, orez și diverse condimente





## 036 Piure de macrou cu legume



*Spre deosebire de cel afumat, macroul proaspăt are un gust bun, ce place bebelușilor. Macroul proaspăt este totodată și o sursă bogată de acizi grași polinesaturați și conține mai mult fier decât peștele alb.*

### PREPARARE

25 minute

### PĂSTRARE

Poate fi congelat;  
se poate păstra  
24 ore în frigider

100 ml apă

1 cartof mic, cojit și tăiat cubulețe

4 buchețele de conopidă

3 linguri cu boabe de mază congelată

75 ml de lapte

1 fileu de macrou proaspăt, curățat  
de coajă și spălat

Puneți apă la fiert într-o cratiță mică. Adăugați cartoful și buchețelele de conopidă. Puneți cratița din nou pe foc, micșorați flacăra și fierbeți înăbușit timp de 5 minute. Adăugați boabele de mază congelată și mai fierbeți încă 5-8 minute, până când cartoful și mazărea sunt fierte. Între timp, puneți laptele într-o tigaie și, atunci când acesta începe să fiarbă, puneți fileul de pește în tigaie și fierbeți încă 7-8 minute, la foc mic, până când s-a înmuiat peștele. Mărunțiți peștele, verificând să nu rămână vreun os. Încorporați legumele și pasați cu furculița. *Se obțin 4-6 porții.*



## 037 Caserolă cu miel, roșii și cartofi



*Mielul gătit într-o caserolă este preferat de bebeluși pentru că este o carne moale și succulentă. Este o sursă bună de vitamine B, fier și zinc.*

### PREPARARE

1½-1½ oră

### PĂSTRARE

Poate fi congelat;  
se poate păstra  
24 ore în frigider

1 cotlet de miel, tăiat bucățele

2 cepe verzi, tăiate felii subțiri

1 cartof mijlociu, cojit și tăiat în două

1 morcov mijlociu, cojit și tăiat

bețișoare

¼ ardei roșu, tăiat

1 roșie, tăiată

100 ml apă sau supă de legume

(rețeta 252, pg. 151)

un vârf de rozmarin

Încălziți cuptorul la 180°C. Puneți toate ingredientele într-o caserolă mică și dați-le la cuptor pentru 10-15 minute, până când încep să clocotească, apoi micșorați flacăra la 150°C. Lăsați în continuare în cuptor încă 30-40 minute, până când carnea de miel este făcută (atunci când puteți s-o desfaceți cu furculița). Scoateți caserola din cuptor și luați câteva bucățele de morcov pe care le veți da copilului să le mănânce cu degetele. Zdrobiți legumele în sosul de carne, apoi mărunțiți și carnea. Roșia trebuie cojită. Serviți. *Se obțin 2-3 porții.*





## 038 Pui cu praz



*Dacă nu sunteți sigur că bebelușul va accepta puiul mărunțit din această rețetă, scoateți bucățile de carne atunci când este fiartă și faceți un piure împreună cu legumele, măcar de câteva ori, la început, până se obișnuiește.*

### PREPARARE

50 minute

### PĂSTRARE

Poate fi congelat;  
se poate păstra  
24 ore în frigider

partea albă de la un praz, tăiată felii

fine

½ lingură ulei

un piept de pui, tăiat cubulețe

2 morcovi, curățați și tăiați

2 cartofi mijlocii, cojiți și tăiați

100 ml supă în care a fiert puiul sau apă

o crenguță de cimbru

o frunză de dafin

1 fir de pătrunjel

2 linguri de smântână proaspătă

Într-o crăticioară, înăbușiți prazul în ulei până devine moale. Adăugați bucățelele de pui, legumele, zeama de carne și ierburile. Când începe să fiarbă, reduceți focul, acoperiți și fierbeți înăbușit timp de 30-40 minute. Mărunțiți cu furculița bucățelele de carne și faceți un piure din legume. Adăugați smântâna și amestecați totul. *Se obțin 2-4 porții.*



## 039 Tocăniță de vită



*Dacă este posibil, pregătiți acest fel de mâncare dimineața, deoarece vita are nevoie de mult timp să fiarbă până devine moale. Fiartă înăbușit într-o caserolă ar trebui să devină suficient de fragedă pentru a putea fi amestecată împreună cu legumele. Însă, atunci când o pregătiți prima dată, o puteți face piure.*

### PREPARARE

2½-3 ore

### PĂSTRARE

Poate fi congelată;  
se poate păstra  
24 ore în frigider

1 lingură făină

1 lingură paprika

2 linguri ulei de măsline

225 g carne macră de vită, tăiată cubulețe

½ ceapă mică, tăiată felii subțiri

150 ml zeamă de carne sau apă

1 morcov, curățat și feliat

2 cartofi mijlocii, cojiți și tăiați bucățele

½ țelină, tulpină, feliată

¼ nap galben sau ½ păstârnac mic, cojit și tăiat cubulețe

6 ciuperci mici

1 lingură amestec de ierburi

Încălziți cuptorul la 150°C. Amestecați făina cu paprika într-un castron, apoi dați bucățelele de carne prin făină. Încingeți ulei într-o tigaie și prăjiți ceapa, timp de 2-3 minute, amestecând în continuu. Apoi adăugați bucățelele de carne, date prin făina din castron. Amestecați timp de 2-3 minute, până când carnea capătă o culoare aurie. Adăugați supă sau apă și amestecați 1 minut până când se încorporează toată făina și sucurile. Luați de pe foc și treceți totul într-un vas termorezistent. Adăugați legumele și ierburile, acoperiți cu un capac și puneți-o în cuptor să stea cam 2-3 ore. Mărunțiți totul până obțineți un piure și serviți cu morcovii și cartofii fierți, pe post de „finger foods”. *Se obțin 8-10 porții.*





## PIUREURI, PAPE ȘI „FINGER FOODS”



Bebelușii cu vârsta între 9-12 luni se află în pragul înțărcatului. Dacă veți folosi rețetele din acest capitol, veți observa că până la vârsta de un an copilul a gustat deja o mare varietate de alimente și diverse texturi, acum fiind momentul crucial când este gata să încerce noi alimente.

Rețetele noastre nu conțin sare – folosim în schimb ierburi și condimente ușoare pentru a da gust mâncării. Este foarte important ca acum să începeți să-i dați copilului alimentele, condimentele și ierburile pe care le mâncați și voi în familie, pentru ca el să se poată obișnui cu mâncarea casei. Probabil că nu va putea să mestece bine sau să se descurce cu alimentele crocante, însă le va gusta cu plăcere dacă le veți tăia în bucățele mici sau le veți înmuia în mâncare. Dacă bebelușul plânge în timpul mesei înseamnă că îi este sete, așa că nu uitați să-i dați să bea puțină apă sau suc de fructe foarte diluat. Încheiați fiecare masă cu o budincă de lapte, lapte de la sân sau lapte formulă.



## 040 Primii muesli



**PREPARARE**  
10 minute

### PĂSTRARE

Amestecul uscat  
poate fi păstrat  
câteva zile într-un  
container bine  
închis

1 lingură cu fulgi rotunzi de ovăz  
½ stafide sultanine  
1 lingură cu caise sau piersici uscate,  
bine mărunțite

1 lingură germei de grâu  
1 lingură migdale pisate  
3 linguri cu suc de măr, ananas sau  
portocală, neîndulcit

Amestecați, într-un castron, ovăzul cu stafidele și fructele uscate. Puneți-le apoi într-un robot de bucătărie și mărunțiți-le foarte fin timp de 30 secunde. Turnați amestecul obținut în castronul din care veți servi și adăugați germeni de grâu și migdalele pisate. Turnați peste ele sucul de fructe și lăsați să se înmoaie timp de 5 minute. Serviți cu iaurt sau lapte și oferiți câte o feliuță de măr sau portocală pe care să le mănânce singur. *Se obțin 1-2 porții.*

## 041 Frigănele în formă de batoane



**PREPARARE**  
10 minute

### PĂSTRARE

Serviți imediat

1 ou întreg  
2 linguri cu lapte  
2 linguri cu unt  
2 felii de pâine albă sau neagră, de la care ați îndepărtat coaja

Bateți oul împreună cu laptele într-un castron adânc. Topiți untul într-o tigaie. Muiati fiecare felie de pâine în compoziția de ou, întorcând-o pe ambele fețe astfel ca să fie bine pătrunsă de amestecul de ou cu lapte. Puneți apoi feliile de pâine în tigaie și prăjiți-le pe ambele părți, timp de 2-3 minute, până capătă o culoare aurie. Tăiați-le în forme de batoane. *Se obțin 3-4 porții.*



## 042 Macaroane cu brânză



**PREPARARE**  
20 minute

### PĂSTRARE

Poate fi congelat;  
se poate păstra  
24 ore în frigider

85 g macaroane  
25 g unt  
2 linguri făină albă

300 ml lapte  
85 g brânză Cedar, rasă

*Acest fel tradițional de mâncare este gustos, conține calciu și garantat va deveni unul dintre felurile de mâncare favorite ale copilului tău. Puteți folosi orice fel de forme mici de paste, în locul macaroanelor.*

Fierbeți macaroanele până devin moi, conform instrucțiunilor de pe pachet. Scurgeți-le de apă. Topiți untul într-o tigaie și adăugați făina. Se face un răntaș, fără a prăji prea tare făina, timp de 2-3 minute nu mai mult. Se toarnă laptele încet, amestecând cu o lingură de lemn sau cu un tel. Amestecați până obțineți un sos fin. Lăsați să fiarbă în continuare, la foc mic, 2-3 minute, până când se îngroașă sosul. Luați-l de pe foc, adăugați macaroanele și presărați brânza rasă pe deasupra. Dacă este necesar, mărunțiți macaroanele cu o furculiță. Serviți cu mazăre sau fasole verde. *Se obțin 4-6 porții.*



## 043 Crochete din legume fripte (v. jos)



*Legumele capătă un gust mai intens dacă sunt fripte, devenind mai dulci și mai agreeate de un copil.*



### PREPARARE

45 minute



### PĂSTRARE

Pot fi congelate, dar cel mai bine este să fie consumate imediat ce au fost preparate

1 sfeclă mică  
1 morcov mijlociu  
½ rădăcină de țelină  
1 păstârnac mic

1 cartof mic  
½ ardei roșu sau galben  
1 lingură cu chimion măcinat  
2-3 linguri ulei de măsline, pentru uns

Încălziți cuptorul la 180°C. Curățați legumele de coajă (cu excepția ardeilor) și tăiați-le pe toate, cu excepția păstârnacului și a cartofului dulce, în lungime de 5cm. Păstârnacul și cartoful se vor tăia în bucăți mai mari. Spălați bine ardeii, scoateți semințele și apoi tăiați-i în fâșii de aproximativ 1 cm lățime. Puneți chimionul măcinat în ulei. Ungeți cu acest ulei hârtia pergament și puneți-o într-o tavă, care va fi încălzită în cuptor timp de 2-3 minute. Așezați legumele peste această hârtie pergament și ungeți-le și pe ele cu uleiul cu chimion. Puneți tava din nou în cuptor și lăsați-le să se pătrundă bine, aproximativ 20-30 minute. Când sunt gata, așezați crochetele pe un prosop de hârtie, pentru a absorbi uleiul în exces; lăsați-le să se răcească. Atenție la sucul de sfeclă care pătează degetele și hainele. *Se obțin 4-6 porții.*





## 044 Paste cu linte

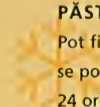


Sosul de linte este bogat în proteine vegetale dar și în nutrienții conținuți de legume. Adăugați deasupra brânză rasă, pentru a da un gust mai bun.



### PREPARARE

45 minute



### PĂSTRARE

Pot fi congelate;  
se pot păstra  
24 ore în frigider

85 g linte, spălată	4 ciuperci mici, bine spălate și tăiate
1 lingură ulei de măsline	200 g roșii din conservă, tăiate
½ ceapă mică, tăiată fin	2 linguri pastă de roșii
1 cățel de usturoi, zdrobit	1 lingură amestec de ierburi aromatice
½ dovlecel mic, feliat	piper negru, pentru gust
½ ardei galben sau verde, curățat de	115 g paste spirale
semințe și tăiat bucăți mici	brânză rasă pentru topping (opțional)

Puneți linte într-o crăticioară și acoperiți cu apă. Puneți-o la fiert. Când clocotește, micșorați flacăra și lăsați-o să mai fiarbă 25 minute. Încingeți uleiul într-o tigaie, adăugați ceapa, usturoiul, dovlecelul, ardeiul și ciupercile. Amestecați continuu timp de 5-10 minute. Adăugați roșiile tăiate, ierburile și ardeiul. Acoperiți cu un capac și mai lăsați pe foc încă 5 minute. Strecurați linte, apoi mixați-o până obțineți un piure. Incorporați piureul de linte în sos. Fierbeți pastele conform instrucțiunilor de pe pachet. Păstrați câteva spirale pentru a le da copilului să le mănânce singur cu degetelele. Restul de paste se amestecă în sosul de linte și se zdrobesc. Serviți cu brânză rasă pe deasupra (dacă doriți). Se obțin 4-6 porții.



## 045 Dovlecei, conopidă și năut cu pastă curry

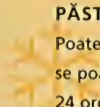


Este o pastă curry, cremoasă, ușoară și necondimentată, o familiarizare ideală a bebelușului cu acest gust. Năutul și, opțional, untul de arahide conțin proteine vegetale, în timp ce piureul de roșii are vitamina C, care va spori absorbția fierului.



### PREPARARE

45 minute



### PĂSTRARE

Poate fi congelat;  
se poate păstra  
24 ore în frigider

1 lingură ulei de măsline	½ conopidă mijlocie, desfăcută în buchețele
1 ceapă mică, tăiată fin	2 dovlecei mijlocii, tăiați cubulețe
2 linguri de pastă curry, necondimentată	400 g năut din conservă, clătit și strecurat
2 linguri unt de arahide (opțional)	250 ml iaurt bio-natural
300 ml supă de legume sau apă	

Puneți ceapa într-o tigaie și căliți-o în ulei, la flacăra mică, până se înmoaie. Adăugați conopida și dovleceii și continuați călirea legumelor încă 2 minute. Turnați pasta curry, pasta de tomate, untul de arahide (dacă se folosește), năutul și supa de legume sau apă. Acoperiți cu un capac și lăsați să fiarbă timp de 20 minute. Luați vasul de pe foc și lăsați-l să se răcorească timp de 10 minute înainte de a încorpora iaurtul. Scoateți o porție și faceți un piure. Serviți cu orez sau cu felii de banană. Se obțin 6-10 porții.





## 046 Pește cu lămâie



*Fie că este prăjit sau fript, peștele se poate prepara atât de repede că îl putem considera „fast food”. Poate fi combinat cu cartofi, orez sau paste. Adăugați și niște legume pentru a completa meniul.*

**PREPARARE**  
10 minute

**PĂSTRARE**  
Poate fi păstrat  
până la 24 ore în  
frigider



1 file de pește alb, proaspăt, cum ar fi egrefin sau cod; scoateți pielea și oasele (să nu fie mai mare de 140 g)  
sucul de la o lămâie  
1 lingură ulei de măsline sau unt

Topiți untul sau uleiul într-o tigaie. Turnați jumătate din suc de lămâie peste una din părțile fileului. Puneți fileul în tigaie, cu partea umectată cu suc de lămâie în jos, apoi stoarceți și restul de suc de lămâie peste cealaltă parte a fileului. Lăsați să se prăjească timp de 2 minute, după care întoarceți peștele pe partea cealaltă. Cu ajutorul unei furculițe mărunțiți peștele, înlăturând și eventualele oase care au mai rămas. Serviți cu piure de cartofi, orez, paste făinoase sau legume, cum ar fi morcovi și mazăre. Se obțin 3-6 porții.

## 047 Carne de porc cu mere



*Puteți face acest fel de mâncare pentru copil atunci când pregătiți filé de mușchi de porc pentru întreaga familie. Dacă sunteți foarte ocupată, ar fi bine să pregătiți porție dublă, astfel că veți avea ce servi și a doua zi la prânz.*

**PREPARARE**  
1¼-1½ oră

**PĂSTRARE**  
Poate fi păstrată  
până la 24 ore  
în frigider

¼ ceapă, tăiată fin  
2 linguri ulei de măsline  
2 felii filé de mușchi de porc  
(2 cm grosime), tăiat bucățele  
2 linguri făină albă  
50 ml suc de mere, neîndulcit  
50-100 ml apă

½ măr, curățat de coajă și de cotor,  
tăiat bucăți  
un vârf de cimbru uscat  
½ morcov, curățat și tăiat fâșii  
½ păstârnac mic, curățat și tăiat fâșii  
1 cartof mic, curățat de coajă și tăiat în  
patru

Încălziți cuptorul la 150°C/moderat. Într-o tigaie, se rumenește ceapa în ulei, se adaugă bucățile de carne și se lasă pe foc în continuare. Presărați făina și apoi turnați treptat suc de mere și apă. Adăugați mărunții de măr și cimbrul. Se lasă să dea în fierț până se îngroașă sosul, amestecând din când în când. Mai adăugați apă dacă sosul se îngroașă prea tare. Se trece totul într-un vas termorezistent cu capac și se pune la cuptor timp de 30 minute. Se adaugă legumele și cartofii, se pune din nou la cuptor pentru încă 30 minute, până se înmoaie legumele. Carnea va fi foarte fragedă și va putea fi mărunțită împreună cu cartoful, dacă este nevoie. Legumele întregi pot fi scoase din sos și date copilului să le mănânce singur cu degetele. Acest fel de mâncare conține tot ce are nevoie copilul pentru a avea o masă completă; însă, dacă doriți, puteți să serviți alături niște legume verzi, cum ar fi broccoli. Se obțin 2-4 porții.



048

## Pui cu legume fripte



*Pieptul de pui fript în tigaie este suficient de moale și poate fi mâncat cu ușurință de copil; fiți însă precauți cu celelalte feluri de carne care rămân tari și după preparare.*

## PREPARARE

30 minute

## PĂSTRARE

Poate fi păstrat  
până la 24 ore în  
frigider

1 lingură ulei de măsline  
½ piept de pui, tăiat felii subțiri  
½ lingură de tarhon uscat  
½ ardei roșu, curățat de semințe și tăiat în felii subțiri  
3 linguri mazăre congelată

Încingeți uleiul într-o tigaie. Adăugați feliile de carne și tarhonul, amestecând continuu, timp de câteva minute. Adăugați ardeiul roșu și continuați să amestecați, aproximativ 10-15 minute, până când puiul este bine pătruns. Între timp, puneți apă la fiert într-o crăticioară și adăugați boabele de mazăre. Fierbeți la foc mic timp de 3-4 minute, până când boabele se înmoaie. Scoateți-le cu o lingură strecurătoare și adăugați-le peste carne în tigaie. Amestecați. Serviți cu paste, orez sau cartofi natur. Tăiați carnea de pui în bucățele mici. *Se obțin 2-3 porții.*



049

## Miel marocan cu cușcuș



*Este un fel de mâncare ușor condimentat, care îl obișnuiește pe copil cu un gust mai exotic.*

## PREPARARE

1-1½ oră

## PĂSTRARE

Poate fi păstrat  
până la 24 ore  
în frigider

¼ lingură praf de chimion  
¼ lingură praf de coriandru  
un vârf de nucșoară  
115 g filé slab de miel (partea de la gât), tăiat bucățele  
1 lingură de ulei de măsline  
2 linguri cubulețe de vinete

1 lingură de răzătură de ghimbir proaspăt sau ½ lingură de praf de ghimbir  
½ câțel de usturoi, zdrobit  
200 g roșii din conservă, tăiate bucăți mici  
6 linguri cușcuș  
200 ml apă fierbinte

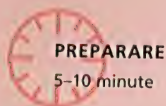
Amestecați toate condimentele într-un castron. Se trec cubulețele de carne prin acest amestec de ierburi, având grijă să fie bine acoperite. Încingeți uleiul într-o tigaie și rumeniți carnea. Adăugați bucățelele de vinete, amestecați și prăjiți în continuare, timp de 2 minute. Introduceți apoi ghimbirul și usturoiul, menținând tigaia pe foc încă un minut. Adăugați roșiile tăiate, acoperiți cu un capac și lăsați pe foc aproape o oră, până se înmoaie carnea. Puneți cușcușul într-un castron și turnați apă fiartă deasupra. Lăsați-l să stea așa aproximativ 5 minute, până când se absoarbe toată apa. Cu ajutorul unei furculițe răsfirați cușcușul și apoi amestecați-l cu carnea. Scoateți o porție și tăiați carnea de miel în bucățele mai mici, cât o îmbucătură. Serviți cu crochete de morcov sau buchețele de broccoli. *Se obțin 4-6 porții.*



## 050 Fructe feliate



Fructele din rețeta care urmează sunt cele mai potrivite pentru a le oferi copilului să le mănânce singur, cu degețelele. Cele grupate în coloana din stânga pot fi servite ca atare, fără a fi cojite. Este preferabil să stați alături de copil atunci când încearcă să mănânce singur bucățile de fructe, deoarece există pericolul să se înecă.



Fructe care necesită spălarea:

4 cireșe  
4 boabe de struguri  
3 căpșuni  
3 boabe de zmeură

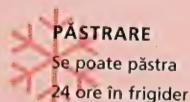
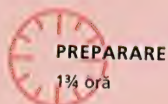
Alte fructe care necesită a fi cojite și curățate de sâmburi:  
clementine  
portocale  
mandarine

Spălați bine fructele și așezați-le pe un prosop de hârtie pentru a se zvânta. Tăiați cireșele în două, rupeți codițele și scoateți sâmburii. Tăiați boabele de struguri în două și scoateți cu vârful unui cuțit sâmburii. Rupeți codițele de la căpșuni și apoi tăiați în două fructele mai mari. Aranjați cât mai atrăgător toate bucățile de fructe, pe un platou și serviți ca atare sau cu un pahar cu iaurt în care le poate înmuia. *Se obțin 2-3 porții.*

## 051 Budincă de orez cu fructe și scorțișoară



Dacă veți adăuga fructe și scorțișoară la budinca tradițională din lapte, veți oferi copilului o gamă variată de arome în momente critice ale dezvoltării lui. Puteți folosi și alte fructe de sezon dacă nu găsiți mere dulci.



40 g orez pentru budincă  
1 lingură zahăr tos  
1 măr dulce, de desert, cojit și tăiat  
2 linguri stafide  
350 ml lapte  
1/2 lingură praf de scorțișoară

Încălziți cuptorul la 150°C. Clătiți orezul în apă și scurgeți bine. Introduceți toate ingredientele într-un vas termorezistent, puțin adânc, amestecând bine. Puneți în cuptor și coaceți timp de 1 1/2 oră, până când orezul este moale. Se poate mânca însă și rece; este la fel de bună. *Se obțin 2-4 porții.*



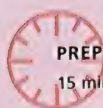


052

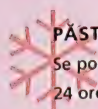
## Prima budincă de ciocolată cu felii de fructe *(vezi ilustrația de mai jos)*



*Combinăția de cacao și lapte face din prima budincă de ciocolată un preparat foarte nutritiv. Felioare de căpșuni, piersici sau pere merg de minune alături de acest desert.*

**PREPARARE**

15 minute

**PĂSTRARE**

Se poate păstra  
24 ore în frigider

1 lingură cacao  
2 linguri zahăr  
1 lingură făină de grâu (zeamil)  
300 ml lapte

2 căpșuni, tăiate în două  
½ piersică, cojită și tăiată felii  
½ pară, cojită și tăiată felii

Puneți într-o cană cacao, zahăr și făină (zeamil) și turnați puțin lapte (aproximativ 50 ml), amestecând până se dizolvă toate ingredientele. Între timp, turnați restul de lapte într-o crăticioară și puneți-l pe foc. Când fierbe, adăugați pasta de cacao și amestecați bine, luând crăticioara de pe foc. După s-a încorporat totul, puneți din nou pe foc, amestecând continuu până se îngroașă. Luați crema de pe foc, turnați într-un castron și lăsați să se răcească. Se poate servi caldă sau rece, cu felii de fructe care se pot înmuia în cremă. *Se obțin 2-4 porții.*









## Partea a treia

# Perioada cuprinsă între 1-2 ani

După primul an de viață, copilul va deveni mai independent iar capacitățile sale fizice, intelectuale și sociale se vor dezvolta cu rapiditate. La această vârstă copiii își doresc (și chiar reușesc) să se afirme, spunând „nu” la orice rugămintă, amuzându-se chiar când fac asta! Părinții, mai degrabă, au tendința să se îngrijoreze atunci când cei mici refuză să mănânce decât atunci când nu vor să pună căciulița sau șosetele în picioare. Pentru copil însă nu este decât parte a aceluiasi joc. Dacă aveți probleme cu cel mic în timpul meselor, încercați să fiți calmă, nu vă enervați. Nu uitați că aveți responsabilitatea de a oferi copilului mâncare bună, hrănitoare, lăsându-l pe el să aleagă cât mănâncă, fără a-l forța. Trebuie să știți că pofa de mâncare a copiilor variază de la zi la zi, de la săptămână la săptămână, evaluarea realizându-se pe un termen mai lung.







## DEPRINDEREA DE A MÂNCA SINGUR

În cursul celui de al 2-lea an de viață, copiii încep să aibă preferințe alimentare, deseori fiind precauți cu gusturile noi. Pentru a contracara aceste tendințe încercați să mâncați odată cu copilul, ori de câte ori aveți posibilitatea, arătându-i cât de mult vă place mâncarea – la urma urmei, copilul învață prin imitare.



Alegeți alimente potrivite pentru deprinderile copilului. Chiar dacă acesta poate folosi tacâmurile, îi va fi cu siguranță greu să mănânce repede pentru a-și potoli foamea, având nevoie de ajutor din când în când. Am inclus aici feluri de mâncare ce pot fi consumate ușor cu degetele, dând astfel posibilitate copilului să se bucure de noua sa independență în a se hrăni singur. Pentru mai multe detalii, consultați planificarea meniurilor de la pg. 214. Multe dintre rețetele cuprinse la grupa de vârstă 3-6 ani pot fi adaptate pentru copiii de 1-2 ani, cu condiția să reduceți cantitățile și să pasați alimentele cu furculița.



## 053 Tartine în forme diverse



*Este foarte bine dacă aveți acele forme speciale folosite la prepararea biscuiților; dacă nu, puteți folosi un cuțit ascuțit cu care veți fasona sandviciurile în forme diverse. Încercați pentru început umpluturi simple, cum ar fi cremă de brânză sau un amestec de unt cu smântână.*

### PREPARARE

10 minute

### PĂSTRARE

Trebuie preparate  
chiar înainte  
de a fi servite

- 1 lingură unt (opțional)
- 1 felie pâine albă
- 1 felie pâine neagră sau integrală
- 1 lingură unt de arahide
- 1 lingură banană strivită cu furculița

Ungeți o felie de pâine cu unt, într-un strat foarte subțire. Cealaltă felie o veți unge cu pasta de banană. Faceți un sandvici din cele două felii. Tăiați coaja și apoi dați forma dorită, de stea, inimă etc. Serviți cu felii de castravete sau morcov. *Se obțin 1-2 porții.*

## 054 Triunghiuri cu humus și ardei roșu



### PREPARARE

10 minute

### PĂSTRARE

Trebuie preparate  
chiar înainte  
de a fi servite

- 2 felii de pâine neagră sau integrală
- 1 lingură unt (opțional)
- 2 linguri humus (piure de năut)
- 1 lingură ardei roșu, tăiat bucățele foarte mici

Ungeți feliile de pâine cu un strat foarte subțire de unt. Apoi adăugați humusul pe ambele felii. Presărați bucățelele de ardei roșu pe una dintre felii și puneți-o pe cealaltă deasupra, pentru a face sandviciul. Tăiați 8 triunghiuri mici. Serviți cu felii de legume, cum ar fi castravete sau morcov. *Se obțin 1-2 porții.*



## 055 Crackers cu cremă de brânză și ananas



*Folosiți crackers cu conținut redus de sare, pâine crocantă sau felii de paste de orez. Crema de brânză este excelentă pentru crackers, deși puteți folosi orice fel de umplutură.*

### PREPARARE

10 minute

### PĂSTRARE

Trebuie preparate  
chiar înainte  
de a fi servite

- 2 crackers sau o felie de paste de orez
- 1 lingură unt (opțional)
- 1 lingură cremă de brânză
- 1 lingură ananas proaspăt sau din conservă, tăiat mărunț (bine scurs de sos)

Ungeți cu unt (dacă se folosește) bucățile de crackers sau felia de paste de orez. Amestecați crema de brânză cu ananasul și întindeți-o pe cei doi crackers sau pe pâinea crocantă. Faceți sandvici unind câte doi crackers. Feliile de paste de orez sunt destul de groase așa că nu au nevoie decât de un topping. *Se obține o porție.*



## 056 Sandvici în formă de pește (vezi jos)



Le puteți face cu ușurință dacă folosiți o formă de tăiat biscuiții sau un cuțit bine ascuțit. Tonul este peștele preferat de copii, însă puteți să încercați și cu alt pește din conservă, cum ar fi, de exemplu, sardelele – acestea fiind o sursă mult mai bogată în fier și omega-3.



### PREPARARE

10 minute



### PĂSTRARE

Trebuie preparat  
chiar înainte  
de a fi servit

2 linguri de ton din conservă, bine scurs de sos

2 linguri maioneză sau iaurt natural

½ lingură pătrunjel tocat fin sau chives proaspăt (arpagic chinezesc)

2 felii pâine albă sau neagră

1 lingură unt

Striviți cu o furculiță tonul, ierburile și maioneza/iaurtul împreună. Ungeți cu unt cele două felii de pâine. Întindeți pasta de pește cu maioneză pe una dintre felii, iar cealaltă felie o puneți deasupra. Tăiați coaja de la pâine, apoi decupați în formă de pește. Serviți cu roșii mititele sau felii de castravete. *Se obțin 1-2 porții.*





## 057 Tartine cu pește



Există foarte multe varietăți de conserve de pește afumat, gata preparat, care pot constitui un aliment bogat în fier pentru bebeluși. Ele sunt și o sursă bună de vitamine A și D, cât și omega-3.

### PREPARARE

15 minute

55 g macrou afumat sau sardele în ulei, bine scurse  
1 lingură iaurt natural  
½ lingură suc de lămâie

1 lingură pastă de roșii (opțional)  
4 felii groase de pâine albă sau neagră

### PĂSTRARE

Amestecul de pește poate fi păstrat cel mult 2 zile în frigider

Amestecați bine peștele cu iaurtul și cu suc de lămâie. Adăugați pasta de roșii (dacă doriți). Prăjiți pâinea și apoi ungeți cu pasta de pește obținută. Dacă doriți să o serviți caldă, puteți pune feliile de pâine pe un grătar încins, timp de 1-2 minute. Tăiați în formă de bastonașe și serviți cu roșii micuțe sau cu felii de morcov. *Se obțin 2-4 porții.*

## 058 Tartine cu pate de ficat de pui



Ficatul de pui are un gust surprinzător de delicat, pe care copiii îl adoră. Pe lângă acest gust bun este și o sursă foarte bogată în fier și vitamina A.

### PREPARARE

30 minute

115 g ficat de pui  
55 g unt  
½ ceapă, tocată  
2 linguri de amestec de ierburi

½ rădăcină țelină, tocată  
1 linguriță suc de mere, neîndulcit  
4 felii de pâine albă

### PĂSTRARE

Pateul poate fi păstrat cel mult 2 zile în frigider

Topiți untul în tigaie. Adăugați ceapa bine tocată și prăjiți timp de 5-7 minute, până se înmoaie și capătă o culoare aurie. Tăiați bucățele ficatul de pui și adăugați-l în tigaie peste ceapă. Adăugați ierburi, țelină și suc de măr. Țineți pe foc încă 10-12 minute, amestecând periodic, până când ficatul și legumele s-au pătruns bine. Luați de pe foc și frecați bine cu o furculiță până obțineți o pastă, sau puteți folosi mixerul pentru a obține un amestec foarte fin. Prăjiți pâinea și ungeți-o cu pateul de ficat. Tăiați în formă de bastonașe și serviți cu roșii micuțe sau cu felii de castravete. *Se obțin 2-4 porții.*



## 059 Paste cu ton la cuptor



### PREPARARE

45 minute

85 g paste în formă de pene  
55 g conservă de ton, scursă de sos  
55 g mazăre congelată, dezghețată

1 ou  
150 ml lapte  
4 linguri brânză Cedar, rasă

### PĂSTRARE

Pot fi păstrate cel mult 2 zile în frigider

Încălziți cuptorul la 190°C/ la maximum. Fierbeți pastele conform instrucțiunilor de pe ambalaj. Amestecați tonul și mazărea împreună cu pastele și introduceți apoi într-un vas termorezistent, uns în prealabil cu unt. Bateți oul cu laptele și amestecați cu jumătate din cantitatea de brânză. Turnați peste paste. Presărați deasupra cealaltă jumătate de brânză rasă și dați la cuptor pentru 20-30 minute, până se face auriu. Serviți împreună cu alte legume, cum ar fi morcovii. *Se obțin 2-4 porții.*



## 060 Chifteluțe falafel



Aceste chifteluțe, ușor condimentate, pot fi mâncate și cu mâna; sunt totodată și o sursă bogată în proteine. Serviți-le împreună cu paste, de diverse forme, pentru a oferi copilului o sursă de proteine la fel de bogată ca și carnea. Preferabil să le lăsați să se răcească timp de 30 minute înainte de a le servi.



### PREPARARE

1 – 1¼ oră



### PĂSTRARE

Se pot păstra  
aproximativ 24 ore  
în frigider, neprăjite

400 g conservă cu năut, clătit și scurs  
de apă  
1 ceapă mică, tăiată fin  
1 cățel de usturoi, curățat și tăiat  
1 lingură coriandru proaspăt, tăiat mărunt  
1 lingură praf de coriandru uscat  
1 lingură chimen măcinat  
2-4 linguri făină  
1-2 linguri ulei de măsline

Introduceți în vasul robotului de bucătărie năutul, ceapa, usturoiul, chimenul și ambele feluri de coriandru. Mixați până obțineți o pastă fină. Lăsați-o să stea, aproximativ 30 minute. Se formează chifteluțe rotunde, de mărimea unei nuci, cu o grosime de aproximativ 1 cm. Dați-le prin făină și puneți-le la rece timp de 15-30 minute. Încingeți uleiul în tigaie, prăjiți chifteluțele la foc moderat, întorcându-le des. Serviți alături un sos de iaurt cu mentă și castraveți, în care copilul poate înmuia chifteluțele (rețeta 245; pg.147), paste de diverse forme și felioare de castravete sau ardei roșu. Se obțin 4-6 porții.

## 061 Gnocchi din dovleac



### PREPARARE

25 minute



### PĂSTRARE

Trebuie preparat  
chiar înainte  
de a fi servit

115 g cartofi, curățați de coajă și tăiați  
cubulețe  
175 g dovleac în formă de pară  
(cu coaja portocalie), cojit și tăiat  
cubulețe  
1 gălbenuș de ou  
5 linguri făină  
un vârf de nucșoară  
un vârf de piper negru  
25 g unt  
½ lingură semințe de chimen  
4-5 linguri brânză rasă

Fierbeți în aburi cartofii și dovleacul, timp de 10-15 minute, până se înmoaie. Între timp, puneți o oală cu apă la fiert. Striviți bine cartofii și dovleacul într-un castron. Se incorporează gălbenușul de ou, făina, nucșoara și piperul negru pentru a forma o compoziție moale și umedă. Dacă este prea apoasă, adăugați puțină făină. Luați cu o lingură din acest aluat și turnați cam opt grămăjoare în apa care fierbe, încercând să le țineți separate unele de altele. Fierbeți 1-2 minute și veți vedea că gnocchi se vor ridica la suprafața apei. Scoateți-i din apă cu lingură strecurătoare și aranjați-i într-un castron. Continuați până terminați cu tot aluatul. Topiți untul într-o tigaie, adăugați chimenul și apoi gnocchi. Tăvăliți-i bine prin unt și apoi puneți-i înapoi în castronul în care îi veți servi. Înainte de a-i pune la masă presărați deasupra brânza rasă. Se pot mânca împreună cu legume fripte sau felii de legume crude. Se obțin 4-6 porții.







## 062 Tortilla bebelușului *(vezi sus)*



*Este un fel de mâncare delicios, ușor de preparat, foarte hrănitor și conține multe proteine, calciu și o gamă variată de vitamine și flavanoide.*



**PREPARARE**  
30 minute



**PĂSTRARE**  
Poate fi păstrat  
cel mult 2 zile  
în frigider

2 linguri ulei de măsline  
½ ceapă verde, tăiată fin  
1 cartof mijlociu, cojit, tăiat și fiert în  
aburi

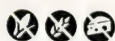
2 linguri legume proaspete, fierte și  
tăiate, sau amestec de legume  
congelate.  
2 ouă bătute  
2 linguri brânză rasă

Încingeți uleiul într-o tigaie mică. Adăugați ceapa verde, cartoful și legumele și prăjiți în continuare încă 6-8 minute la foc mic, amestecând periodic, până se rumenește cartoful iar legumele se încing. Presărați brânza rasă și la sfârșit oul bătut. Lăsați pe foc fără a amesteca, până se desprinde de pe fundul tigăii. Treceți apoi tigaia pe un grătar încins și lăsați până când capătă o crustă aurie iar ouăle sunt bine făcute. Scoateți tortilla pe un fund de lemn și tăiați-o în felii subțiri sau în formă de triunghiuri. *Se obțin 2-4 porții.*



063

# Mini frigărui de monkfish *(vezi jos)*

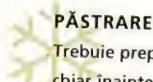


*Monkfish este o specie de pește cu carne slabă, fără colesterol, ideal pentru kebab, deoarece este moale și poate fi ușor trecut prin frigăruie respectiv nu se sfărâmă când este fript. Conține multe proteine, iodul fiind un element foarte sănătos.*



## PREPARARE

20 minute



## PĂSTRARE

Trebuie preparate  
chiar înainte  
de a fi servite

- 1 roșie mijlocie, tăiată în șase rondele
- 12 cubulețe de pește
- ½ ardei roșu, curățat de semințe și tăiat în 6 bucăți pătrate
- ½ ardei galben, curățat de semințe și tăiat în 6 bucăți pătrate
- 3 ciuperci fără picior, spălate, necurățate de coajă
- ½ lingură de ulei de măsline
- sucul de la ½ lămâie
- un vârf de piper negru

Încingeți grătarul. Luați șase bețe pentru frigărui și umeziți-le cu apă (pentru a împiedica aprinderea lor pe grătar). Pregătiți 6 frigărui mici, înfigând în fiecare băț o rondelă de roșie, un cub de pește, o bucată pătrată de ardei roșu, al doilea cub de pește, o bucată pătrată de ardei galben și la sfârșit o pălărie de ciupercă. Amestecați uleiul de măsline cu suc de lămâie și cu piperul pentru a obține un sos. Puneți frigăruile pe grătar, separându-le cu fâșii de folie și ungeți cu sosul pregătit. După 6 minute, întoarceți frigăruile pe cealaltă parte, ungeți cu sos și partea aceasta a frigăruiilor și mai țineți 5 minute pe grătar, până când peștele este bine făcut. Serviți cu paste de diverse forme. *Se obțin 3-4 porții.*





## 064 Crochete de pește făcute în casă



*Se pot prepara ușor și rapid și conțin mai mult pește și mai puțină grăsime și sare decât cele congelate care se găsesc în comerț.*

**PREPARARE**  
15 minute

115 g file de cod, dezodat  
1 ou, bătut  
4 linguri de pesmet  
1 lingură ulei de măsline

**PĂSTRARE**

Trebuie preparate  
chiar înainte  
de a fi servite

Se taie fileul de cod în patru bucăți. Bateți oul într-un castron. Întindeți pesmetul pe o farfurie întinsă și încingeți uleiul într-o tigaie. Înmuiați bucățile de pește în ou și apoi tăvăliți-le prin pesmet. Prăjiți-le 4-5 minute, până când peștele este pătruns iar pesmetul are o culoare aurie, întorcându-le pe ambele părți. Serviți cu piure de cartofi și bucățele de legume moi (rețeta 031; pg.47). *Se obțin 2-4 porții.*

## 065 Chifteluțe de pește



*Carnea de macrou afumat este foarte bună și sigură pentru bebeluși deoarece se poate mărunti cu ușurință. Puteți folosi și păstrăv afumat sau țipar în locul macroului.*

**PREPARARE**  
30 minute

250 g cartofi, curățați și tăiați bucăți  
150 g file de macrou afumat, păstrăv sau țipar  
2 linguri de pătrunjel sau chives (arpagic chinezesc), tocat mărunt  
sucul de la o lămâie  
1 ou

**PĂSTRARE**

Pot fi congelate;  
se pot păstra  
24 ore în frigider

Puneți 250 ml apă la fiert, într-o oală. Adăugați cartofii, reduceți flacăra la minimum și înăbușiți timp de 10 minute, până se înmoaie cartofii. Puneți peștele într-un vas rotund și mărunțiți cu o furculiță. Adăugați apoi cartofii și chives. Striviți peștele și cartofii cu o furculiță, până se omogenizează. Adăugați jumătate din sucul de lămâie și oul bătut pentru a obține o pastă legată, nu prea moale. Luați cu o linguriță din acest amestec și formați chifteluțe rotunde, cu palmele. Le puneți apoi pe un grătar, separându-le cu folie de aluminiu. Țineți-le pe grătar aproximativ 5 minute, întorcându-le pe ambele părți, până devin aurii. Stropiți cu sucul de lămâie rămas și serviți cu roșii sau felioare de legume fripte. *Se obțin 4-6 porții.*





## 066 Primele crochete de pui



**PREPARARE**  
25 minute

1 piept de pui, tăiat fâșii  
2-3 linguri pesmet  
1 ou

**PĂSTRARE**  
Pot fi congelate;  
se pot păstra  
24 ore în frigider

Încălziți cuptorul la 200°C. Ungeți o tavă de cuptor cu ulei de măsline. Înmuiati fâșiile de piept de pui în ou, apoi treceți-le prin pesmet. Așezați crochetele în tava de copt. Coaceți timp de 10-15 minute, până capătă o culoare aurie, întorcându-le pe ambele părți. Serviți cu crochete din legume fripte (rețeta 043; pg. 54). *Se obțin 2-4 porții.*

## 067 Copane de pui glazurate



**PREPARARE**  
1 oră

4 copane de pui  
1 lingură miere  
sucul de la o lămâie  
1 lingură cu coajă rasă de lămâie

sucul de la o portocală  
1 lingură cu coajă rasă de portocală  
1 lingură sos Worcester  
1 lingură ketchup

**PĂSTRARE**  
Se pot păstra  
aproximativ  
24 ore în frigider

Încălziți cuptorul la 180°C. Bateți partea cărnosă a copanelor de pui. Aranjați-le într-un vas termorezistent puțin adânc. Amestecați într-un castron toate ingredientele rămase și turnați cu o lingură sosul obținut peste copanele de pui. Puneți vasul în cuptor și lăsați timp de 45 minute, întorcând carnea de câteva ori, pentru a se glazura pe ambele părți. Lăsați apoi să se răcească. Serviți cu cartofi prăjiți sau legume la grătar. *Se obțin 4 porții.*



## 068 Ruladă de carne cu sos de roșii și ardei



**PREPARARE**  
1 oră

1 ceapă mică, curățată și tăiată în patru  
1 morcov mijlociu, feliat subțire  
2 linguri pesmet  
1 lingură oregano uscat sau alt amestec de ierburi

1 lingură pastă de tomate  
un vârf de piper negru măcinat  
1 ou  
200 g carne tocată de vită  
sos de roșii și ardei roșu (rețeta 070; pagina următoare)

**PĂSTRARE**  
Poate fi congelată;  
se poate păstra  
24 ore în frigider

Încălziți cuptorul la 180°C. Puneți ceapa în robotul de bucătărie și tăiați-o foarte fin. Adăugați morcovul, pesmetul, pasta de tomate, amestecul de ierburi și oul. Mixați timp de 5-10 secunde. Adăugați carnea tocată de vită și mai mixați 5-10 secunde pentru a obține o pastă fină. Aranjați pasta de carne în tava de cuptor, dându-i o formă de franzelă și lăsați-o să se coacă în cuptor timp de 45 minute. Tăiați felii și serviți cu sos de roșii și ardei roșu. Tăiați felia de carne în patru bucăți pe care le va putea apuca bebelușul cu degetele. Serviți cu cartofi fierți și buchețele de broccoli pentru a completa masa. *Se obțin 6-8 porții.*



## 069 Perișoare



Încercați să preparați aceste mini chiftele folosind aceleași ingrediente ca la rețeta 068 de la pagina anterioară – timpul de preparare fiind mult mai scurt decât la rulada de carne.

### PREPARARE

30–45 minute

### PĂSTRARE

Pot fi congelate;  
se pot păstra  
2 zile în frigider

Încălziți cuptorul la 180°C. Urmăriți instrucțiunile de la rețeta 068, dar mixați carnea în robotul de bucătărie mai mult cu 1-2 minute, pentru a obține o textură mai fină. Formați perișoare de dimensiunea unei nuci și așezați-le în tava de copt. Puneți-le pe grătarul din cuptor, timp de 15 minute, întorcându-le pe ambele părți, sau dacă nu există grătar se țin pur și simplu în cuptor 25-30 minute. Serviți cu sosul de roșii și ardei roșu, de la rețeta următoare, cu bucăți de cartof sau paste de diverse forme, pentru a putea fi apucate cu degetele de către copil. *Se obțin 16 perișoare.*

## 070 Sos de roșii și ardei roșu



Suprasaturat de vitamina C și licopen, acest sos este garnitura ideală pentru rețetele 068 și 069.

### PREPARARE

20 minute

### PĂSTRARE

Poate fi congelat;  
se poate păstra  
2 zile în frigider

1 lingură ulei de măsline  
½ ceapă, tăiată fin  
1 ardei roșu sau verde, curățat de  
semințe și tăiat mărunt

1 cățel de usturoi, zdrobit  
400 g roșii, tăiate mărunt  
1 lingură oregano uscat  
un vârf de piper negru

Puneți uleiul în tigaie și lăsați să se încingă. Adăugați ceapa și lăsați-o să se rumenească, după care puneți deasupra bucățelele de ardei și usturoiul. Lăsați tigaia pe foc încă 5 minute. Adăugați roșiile și oregano, și fierbeți înăbușit până când ardeiul și ceapa devin moi. Puneți totul într-un blender sau într-un robot de bucătărie și faceți un sos fin. Trebuie servit cald, cu ruladă de carne sau chiftele.



## 071 Mini pizze



Puteți cere copilului să vă ajute la aranjarea pizzei. Pentru amuzament, puteți face ca toppingul să arate ca o față, folosind o bucată de ardei roșu tăiat în formă de semilună – pentru gură – și două bucăți de ardei verde – pentru ochi.

### PREPARARE

10 minute

### PĂSTRARE

Trebuie preparate  
chiar înainte  
de a fi servite

1 lingură de pastă de tomate  
2 mini blaturi de pizza  
1 linguriță de oregano uscat  
2 linguri de șuncă tăiată bucățele mici

4 felii subțiri de dovlecei  
½ ardei roșu, tăiat bucățele  
1 lingură brânză Cedar, rasă  
1 lingură parmezan ras

Încingeți grătarul. Ungeți blatul de pizza cu pasta de roșii. Presărați oregano și bucățelele de șuncă (dacă folosiți), feliile de dovlecel și bucățelele de ardei. Deasupra se presară ambele tipuri de brânză rasă. Puneți pe grătar timp de 5 minute până când se topește brânza și începe să se rumenească. Lăsați-o să se răcească. Tăiați felii sau triunghiuri și serviți cu bucăți de morcovi sau castraveți. *Se obțin 2 porții.*



## 072 Felii de legume fripte



**PREPARARE**  
15 minute



**PĂSTRARE**  
Trebuie preparate  
chiar înainte  
de a fi servite

1 lingură ulei de măsline  
6 buchețele de conopidă  
6 știuleți de baby corn, tăiați în  
jumătăți sau întregi, în funcție de  
dimensiune

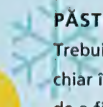
6 teci de fasole tip mangetout (soi de  
fasole fragedă care se mănâncă cu  
tot cu teci)  
1 ardei roșu, curățat de semințe, tăiat  
în felii lungi

Încingeți uleiul într-o tigaie sau într-un wok. Adăugați buchețelele de conopidă și lăsați pe foc 2 minute. Apoi se pune baby corn-ul, fasolea mangetout și ardeiul. Amestecați legumele periodic ca să nu se ardă. Se mai lasă 3-4 minute pe foc până se înmoaie bine – preferabil să rămână al dente. Serviți ca garnitură la chifteluțele de pește (rețeta 065; pg.69) sau la perișoare (rețeta 069; pg.71). *Se obțin 3-6 porții.*

## 073 Baby corn cu glazură de miere



**PREPARARE**  
15-20 minute



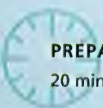
**PĂSTRARE**  
Trebuie preparat  
chiar înainte  
de a fi servit

1 știulete de baby corn  
1 lingură de unt  
2 lingurițe de miere

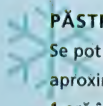
Tăiați porumbul în secțiuni transversale, de 3-4 cm grosime. Fierbeți în apă sau în abur timp de 10-15 minute, până devine fraged. Scurgeți. Topiți untul într-o tigaie, la foc mic. Adăugați mierea, apoi bucățile de porumb, lăsați pe foc aproximativ 5 minute, întorcând frecvent, ca să nu se prindă sau să se ardă mierea. Serviți cu crochete de pui (rețeta 066; pg. 70). *Se obțin 3-6 porții.*



## 074 Bușeuri



**PREPARARE**  
20 minute



**PĂSTRARE**  
Se pot păstra  
aproximativ  
1 oră în frigider

225 g făină  
1 linguriță bicarbonat de sodiu  
2 lingurițe praf de tartar (sau praf de  
copt)  
1 lingură zahăr tos

2 ouă  
1 linguriță ulei de soia  
300 ml lapte  
unt (pentru prăjit)

*Oul și laptele fac din această gustare o sursă bogată în proteine. Sunt delicioase consumate ca atare sau servite cu un topping de piure de fructe amestecat cu iaurt.*

Amestecați făina cu bicarbonatul de sodiu și cu praful de tartar (praful de copt), într-un castron. Faceți o adâncitură în care puneți ouăle și uleiul, apoi bateți-le cu un tel, încorporând puțin câte puțin din făină. Faceți din nou o adâncitură în care puneți, de data asta, 100 ml de lapte, amestecați din nou cu telul, încorporând făină. Faceți un aluat moale. Lăsați-l 30 minute deoparte, dacă este posibil chiar toată noaptea. Topiți untul într-o tigaie. Luați din aluat cu o lingură și formați cocloașe mici în tigaie, lăsând spațiu între ele. Lăsați-le să se prăjească în ulei până când apar bășici deasupra care se sparg. Le întoarceți pe partea cealaltă și le mai lăsați 1-2 minute până devin rumene pe ambele fețe. *Se obțin 20 de bușeuri.*



## 075 Salată din fructe tropicale



Pe lângă gustul senzațional, această salată este o sursă bogată de vitamina C și beta-caroten.

### PREPARARE

10 minute

### PĂSTRARE

Trebuie preparată chiar înainte de a fi servită, dar poate fi păstrată aproximativ 4 ore în frigider

1 fruct de mango, bine copt  
1 fruct de kiwi  
1 felie de ananas  
½ banană coaptă

Cojiți fructul de mango. Tăiați felii cu grijă, separând sâmburele și apoi tăiați în bucățele. Cojiți fructul de kiwi și tăiați în 6 rondele. Curățați bine ananasul de coaja tare și tăiați-l bucățele, iar banana tăiați-o în felii. Amestecați toate fructele și serviți. *Se obțin 2-4 porții.*

## 076 Salată de fructe de iarnă



### PREPARARE

20 minute

### PĂSTRARE

Poate fi păstrată aproximativ 2 zile în frigider

85 g piersici sau pere deshidratate	150 ml apă
85 g rondele de măr deshidratate	cuișoare
25 g rondele de banane deshidratate	1 baton de scorțișoară
55 g mango deshidratate	1 lingură coajă rasă de portocală
150 ml suc de portocale	

Tăiați toate fructele uscate în bucățele și puneți-le într-o oală, împreună cu sucul de portocale, apa, cuișoarele, scorțișoara și coaja de portocală rasă. Fierbeți înăbușit aproximativ 10 minute, până când fructele sunt fragede, adăugând apă dacă mai este nevoie. Lăsați să se răcească. Serviți cu budincă de ou și lapte sau altă garnitură care nu este pe bază de produs lactat. *Se obțin 4-6 porții.*



## 077 Salată de fructe de toamnă



### PREPARARE

5-10 minute

### PĂSTRARE

Trebuie preparată chiar înainte de a fi servită, dar poate fi păstrată aproximativ 4 ore în frigider

1 mandarină fără sâmburi (satsuma) sau clementină	½ pară coaptă
½ măr dulce	4 mure
	4 boabe de struguri fără semințe

Cojiți satsuma sau clementina și desfaceți în felii. Înlăturați sâmburii, tăind felii în două. Restul fructelor se spală bine. Mărul și para se curăță de coajă și se taie în cubulețe mici. Se amestecă toate într-un castron. Dacă nu o serviți imediat, turnați puțin suc de portocale deasupra, pentru a împiedica decolorarea fructelor. Serviți cu iaurt natural sau cu înghețată de vanilie, ori cu altă garnitură fără lapte. *Se obțin 2-4 porții.*



## 078 Salată de fructe de vară (vezi jos)



*Un desert răcoritor și sănătos pentru zilele călduroase de vară.*

### PREPARARE

15 minute

### PĂSTRARE

Trebuie preparată  
chiar înainte de  
a fi servită, dar  
poate fi păstrată  
aproximativ 4 ore  
în frigider

1 piersică sau nectarină proaspătă

1 caisă coaptă

6 căpșuni

6 zmeure

1 felie de pepene verde

Spălați piersica, zmeura, caisa și căpșunii. Tăiați în două piersica și caisa și scoateți sâmburii. (Mulți copii preferă să mănânce aceste fructe cu coajă cu tot, însă sunt destui care doresc să fie decojite). Scoateți codițele căpșunilor. Curățați pepenele de semințe și de coajă. Tăiați toate fructele în bucăți mici. Serviți salata simplă, fără adaos. Puteți adăuga sorbet de fructe sau înghețată. *Se obțin 2-4 porții.*





## 079 Jeleu de fructe combinate



Alegeți fructe moi, de sezon, pentru a maximiza nutrienții din jeleu; nu folosiți însă kiwi, ananas sau papaya proaspete, deoarece aceste fructe împiedică jeleul să se întărească.



### PREPARARE

2¼-3¼ ore



### PĂSTRARE

Poate fi păstrat  
2 zile în frigider

1 pachet de gelatină  
100 ml apă fiartă  
200 ml apă rece

175 ml suc de fructe neîndulcit, cum ar  
fi cel de portocale, măr, struguri sau  
coacăze

175 g fructe proaspete mărunțite, cum  
ar fi piersici, căpșuni, pere sau banane

Puneți gelatina într-un vas mare și turnați deasupra apa fiartă. Amestecați pentru a se dizolva. Adăugați apa rece și suc de fructe. Luați un bol mare sau mai multe cupe mici și așezați fructele pe fund. Turnați jeleul deasupra fructelor. Amestecați pentru a se aranja fructele pe fundul bolului și apoi introduceți bolul în frigider. Lăsați-l 2-3 ore să se închege. Se obțin 4-6 porții.

## 080 Tarte cu cremă de ou



### PREPARARE

40 minute



### PĂSTRARE

Pot fi congelate;  
se pot păstra  
24 ore în frigider

115 g făină  
55 g unt  
1 lingură apă rece  
2 ouă mari

1 lingură zahăr  
250 ml lapte fierbinte  
1 linguriță praf vanilat  
nucșoară pisată (optional)

Încălziți cuptorul la 200°C. Frământați făina cu untul, în robotul de bucătărie, până când amestecul devine sfărâmicos. Turnați apa și frământați în continuare până obțineți un aluat tare. Dacă aveți timp, acoperiți cu un șervet și lăsați-l la frigider o jumătate de oră. Întindeți aluatul cu făcălețul și cu o formă rotundă decupați rondele pe care le puneți în cele 12 forme mici de tarte. Bateți ouăle cu zahărul, adăugați laptele fierbinte și zahărul vanilat și frecați bine cu mixerul. Apoi turnați acest amestec de lapte în formele de tarte până umpleți pe trei sferturi. Presărați nucșoară deasupra (dacă doriți). Puneți la copt timp de 20 minute, până se îngroașă crema de ou. Serviți împreună cu felii de fructe. Se obțin 12 tarte.



## 081 Cremă de banane



### PREPARARE

10 minute



### PĂSTRARE

Se poate păstra  
o oră în frigider

300 ml lapte  
1 lingură pudră de budincă  
1 banană tăiată felii

Puneți pudra de budincă într-un castron, adăugați 2-3 linguri de lapte și amestecați până se dizolvă. Restul de lapte se pune la fierț într-o oală. Când este fierbinte, se toarnă peste budinca din castron și se amestecă bine. Apoi se trece toată cantitatea în oală și se pune din nou pe foc. Se amestecă tot timpul până ce crema se îngroașă. Puneți feliile de banană în vasul în care veți servi. Turnați crema peste feliile de banană. Așteptați să se răcească înainte de a o servi. Se obțin 2-4 porții.







## Partea a patra

# Perioada cuprinsă între 3-6 ani

În această perioadă de vârstă, copilul se schimbă spectaculos, trecând de la etapa de copil mic la cea de preșcolar și apoi de școlar. Este o etapă crucială, în care ne așteptăm ca el să învețe foarte multe lucruri și în care are nevoie de hrană foarte sănătoasă care să-i stimuleze dezvoltarea creierului. Așa cum am arătat și în paginile anterioare, una dintre metodele cele mai eficiente de a-l face să mănânce bine și cu plăcere este de a-l așeza la masă cu întreaga familie. Mesele regulate și consistente îi vor asigura o alimentație corectă și sănătoasă.

În acest capitol, vă vom oferi o gamă largă de rețete sănătoase și delicioase pentru copilul aflat în plină creștere. Am inclus micul dejun, prânzul, cina, dar și supe, feluri de mâncare suplimentare și budinci. Vă dăm și câteva idei grozave de băuturi, gustări și meniuri pentru petreceri. Nu în ultimul rând, vă învățăm o serie de rețete pe care puteți încerca să le pregătiți împreună cu copilul, deoarece sunt ușoare și amuzante.





## MICUL DEJUN

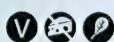
După o noapte lungă de odihnă, creierul are nevoie de combustibil pentru a intra din nou în acțiune, drept pentru care copilul trebuie învățat să mănânce micul dejun, deoarece acesta este cea mai importantă masă a zilei. Copiii care își încep ziua cu un mic dejun bogat sunt mai bine dezvoltați, au o putere de concentrare mai mare și se descurcă mai bine la școală.

Rețetele prezentate aici folosesc în general alimentele de bază, ca ingrediente sănătoase. Multe dintre acestea se pot prepara rapid, mai ales dacă pregătiți ingredientele cu o seară înainte. În caz că aveți mai mult timp la sfârșit de săptămână, de ce n-ați încerca ceva mai plin de aventură, cum ar fi clătitele? Sau planificați dinainte și faceți, să spunem, briose sau bușeuri, pe care puteți să le congelați și să le folosiți apoi la micul dejun, în orice zi a săptămânii care urmează.





## 082 Muesli tropicali



*Este foarte important să preparați muesli singură, pentru că știți exact ce puneți în amestec. Rețeta de mai jos nu conține nici lapte, nici grâu, deși puteți adăuga puțin lapte praf sau puteți folosi fulgi de grâu în locul celor de porumb, dacă doriți.*

**PREPARARE**  
5 minute

**PĂSTRARE**  
Se pot păstra aproape o săptămână într-un container bine închis

2 linguri rondele de fulgi de ovăz  
1 lingură de germenii de grâu  
1 lingură fulgi de porumb, mărunțiți  
1 lingură migdale/alune măcinate

2 linguri fructe uscate, cum ar fi  
bucățele mici de papaia, mango  
sau caise  
1 lingură de cocos deshidratat  
1 linguriță de zahăr brun

Amestecați toate ingredientele într-un castron. Serviți cu lapte sau iaurt natural și cu fructe proaspete. *Se obțin 1-2 porții.*

## 083 Batoane de muesli



*Batoanele de muesli sunt dulci și îndestulătoare, sunt însă și foarte hrănitoare. Vor tenta chiar și pe cel mai mofturos copil care nu vrea să mănânce micul dejun!*

**PREPARARE**  
30-35 minute

**PĂSTRARE**  
Ambalați fiecare baton în folie de aluminiu. Se pot păstra până la 4 zile în frigider sau într-o cutie bine închisă.

300 g muesli fără nuci  
3 linguri semințe de dovleac măcinate  
85 g caise uscate, tăiate mărunț  
100 g curmale mărunțite

125 g unt  
55 g zahăr din trestie de zahăr  
55 g miere  
2 banane coapte, strivite cu furculița

Încălziți cuptorul la 180°C. Ungeți o tavă. Amestecați muesli cu fructele uscate și cu semințele de dovleac, într-un castron mare. Puneți untul și mierea într-o crăticioară și lăsați să se topească. Adăugați bananele. Turnați compoziția obținută peste muesli și amestecați bine. Treceți amestecul cu muesli în tava unsă. Apăsăți cu dosul unei linguri. Coaceți timp de 20-25 minute până se rumenesc. Lăsați să se răcească, înainte de a tăia în formă de batoane. Serviți cu un pahar cu lapte. *Se obțin 10-12 batoane.*

## 084 Terci cu caise, pregătit la microunde



**PREPARARE**  
5 minute

**PĂSTRARE**  
Trebuie preparat chiar înainte de a fi servit

6 linguri de terci de ovăz  
6 caise uscate, tăiate bucățele  
125 ml lapte  
125 ml apă

Puneți ovăzul și bucățelele de caise într-un bol mare. Turnați laptele și apa peste ele și amestecați bine. Puneți în cuptorul cu microunde, la putere maximă, neacoperit, timp de 3 minute. Serviți cu lapte sau iaurt natural. *Se obțin 1-3 porții.*





## 085 Iaurt cu coacăze



*Este un mic dejun rapid, hrănitor și delicios. Pentru a varia, puteți folosi și alte fructe moi, cum ar fi căpșuni, zmeură sau piersici.*

**PREPARARE**  
5 minute

1 pahar mic cu iaurt natural  
1-2 lingurițe cu sirop de arțar/miere  
2 linguri coacăze  
2-3 linguri muesli

**PĂSTRARE**  
Trebuie preparat  
chiar înainte  
de a fi servit

Puneți iaurtul într-un castron. Amestecați pe rând siropul/mierea, apoi cu coacăzele, zdrobind fructele ușor cu dosul unei linguri. Turnați iaurtul peste muesli. *Se obțin 1-2 porții.*

## 086 Micul dejun servit într-un pahar



*Este ideal pentru copiii mofturoși.*

**PREPARARE**  
10 minute

1 banană, cojită și mărunțită  
½ mango, cojit, fără sâmbure și tăiat  
bucățele  
150 ml lapte  
150 g iaurt natural  
1 lingură germenii de grâu  
1 lingură sirop de arțar (opțional)

**PĂSTRARE**  
Trebuie preparat  
chiar înainte  
de a fi servit

Puneți toate ingredientele într-un blender sau robot de bucătărie și amestecați bine. *Se obțin 1-2 porții.*

## 087 Shake de iaurt cu soia



**PREPARARE**  
10 minute

150 g iaurt de soia cu aromă de căpșuni  
150 ml lapte de soia îmbogățit cu calciu  
8-10 căpșuni, spălați și curățați de codițe  
½ banană, curățată și tăiată  
1 lingură germenii de grâu

**PĂSTRARE**  
Trebuie preparat  
chiar înainte  
de a fi servit

Puneți toate ingredientele într-un blender sau robot de bucătărie și amestecați bine. *Se obțin 1-2 porții.*





088

## Mini clătite cu coacăze



**PREPARARE**  
30 minute

1 ou  
200 g iaurt natural  
70 ml lapte  
1 lingură ulei vegetal

130 g făină albă  
½ linguriță bicarbonat de sodiu  
10-12 linguri coacăze



**PĂSTRARE**  
Pot fi congelate;  
ar trebui preparate  
chiar înainte de  
a fi servite, aluatul  
însă poate fi făcut  
cu o seară înainte  
și ținut la frigider

Amestecați împreună, într-un bol, oul cu iaurtul, cu laptele și uleiul. Adăugați făina și bicarbonatul de sodiu. Amestecați bine cu o furculiță. Adăugați încă puțin lapte în caz că aluatul este prea tare. Încingeți bine o tigaie sau o tavă subțire de copt și adăugați puțin ulei dacă este necesar. Luați din aluat cu o lingură mai mare și turnați în tigaie, lăsând loc pentru fiecare clătită să se poată întinde. Puneți coacăze deasupra fiecărei clătite. Țineți pe foc potrivit, până încep să apară bășicuțe pe partea exterioară iar partea de dedesubt se rumenește. Întoarceți și pe cealaltă parte, până devine și aceasta galben-aurie. Serviți imediat sau țineți-le calde în cuptor până sunt toate făcute. Serviți cu iaurt sau coacăze și sirop de arțar. *Se obțin 12 clătite.*

089

## Clătite cu ciocolată și banane (v. jos)



**PREPARARE**  
20 minute

125 g făină albă  
1 linguriță praf de copt  
1 ou  
200 ml lapte

1 lingură ulei vegetal  
¼ banană, tăiată  
2 linguri fulgi de ciocolată



**PĂSTRARE**  
Pot fi congelate;  
ar trebui preparate  
chiar înainte de  
a fi servite, aluatul  
însă poate fi făcut  
cu o seară înainte  
și ținut la frigider

Într-un bol, se pun făina și praful de copt, apoi se adaugă oul, laptele și uleiul. Se amestecă până se omogenizează. Încorporați banana și fulgii de ciocolată. Încingeți o tigaie/tavă, adăugând puțin ulei, dacă este necesar. Turnați cu lingura puțin aluat în tigaie, lăsând loc pentru fiecare clătită să se întindă. Țineți pe foc potrivit până încep să apară bășicuțe pe partea exterioară a clătitelor iar partea de dedesubt se rumenește. Întoarceți și pe cealaltă parte, până devine și aceasta galben aurie. Serviți imediat sau țineți-le calde în cuptor până sunt toate făcute. Serviți cu felioare de banană și sirop de arțar. *Se obțin 8-10 clătite.*





## 090 Clătite cu fulgi de ovăz pentru micul dejun



**PREPARARE**  
30 minute

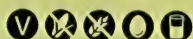
225 g făină albă	2 ouă
110 g fulgi de ovăz	450 ml lapte
2 linguri praf de copt	4 linguri ulei vegetal

### PĂSTRARE

Pot fi congelate; ar trebui preparate chiar înainte de a fi servite, aluatul însă poate fi făcut cu o seară înainte și ținut la frigider

Într-un bol, se pun făina, fulgii de ovăz și praful de copt, apoi se adaugă oul, laptele și uleiul. Se amestecă până se omogenizează. Încingeți o tigaie/tavă, adăugând puțin ulei, dacă este necesar. Turnați cu lingura puțin aluat în tigaie, lăsând loc pentru fiecare clătită să se întindă. Țineți pe foc potrivit până încep să apară bășicuțe pe partea exterioară a clătitelor iar partea de dedesubt se rumenește. Întoarceți și pe cealaltă parte, până devine și aceasta galben-aurie. Serviți imediat sau țineți-le calde în cuptor până sunt toate făcute. Puneți deasupra struguri și sirop de arțar. *Se obțin 16-20 clătite.*

## 091 Clătite cu nuci pecan



**PREPARARE**  
20 minute

400 g făină amestec din cereale fin măcinată, cum ar fi hrișcă, mălai, făină de orez brun, și făină de quinoa	3 ouă
1 lingură praf de copt	150 g iaurt natural
1 ½ bicarbonat de sodiu	500 ml lapte
	4 lingură ulei vegetal
	4 linguri miere
	100 g nuci pecan, măcinate

### PĂSTRARE

Pot fi congelate; ar trebui preparate chiar înainte de a fi servite, aluatul însă poate fi făcut cu o seară înainte și ținut la frigider

Amestecați toate felurile de făină cu praful de copt și bicarbonatul de sodiu. Într-un castron separat, bateți ouăle împreună cu iaurtul, laptele, uleiul și mierea. Amestecați conținutul din cele două castroane, până se omogenizează. Adăugați nucile pecan. Încingeți o tigaie/tavă, adăugând puțin ulei, dacă este necesar. Turnați cu lingura puțin aluat în tigaie, lăsând loc pentru fiecare clătită să se întindă. Țineți pe foc potrivit până încep să apară bășicuțe pe partea exterioară a clătitelor iar partea de dedesubt se rumenește. Întoarceți și pe cealaltă parte, până devine și aceasta galben-aurie. Serviți imediat sau țineți-le calde în cuptor până sunt toate făcute. Serviți cu felioare de banane și miere. *Se obțin 18-20 clătite.*



## 092 Brioșe din făină integrală cu stafide



**PREPARARE**  
10 minute

25 g făină integrală	55 g zahăr brun, foarte fin
140 g făină albă	1 ou
55 g germeni de grâu	40 g unt fără sare, topit
100 g stafide	250 ml lapte
3 lingurițe praf de copt	

### PĂSTRARE

Pot fi congelate; ar trebui servite imediat ce sunt preparate

Încălziți cuptorul la 200°C. Amestecați toate ingredientele solide într-un castron. Bateți oul, apoi adăugați untul și laptele. Turnați ingredientele lichide peste cele din castron și amestecați ușor până se omogenizează. Turnați compoziția în formele de brioșe. Coaceți 10-15 minute până sunt tari și rumene. Serviți imediat cu felioare de banane și un pahar de lapte. *Se obțin 10-12 brioșe.*



## 093 Brioșe cu mere și ovăz

VO

**PREPARARE**  
35 minute

**PĂSTRARE**

Pot fi congelate;  
ar trebui servite  
imediat ce sunt  
preparate

175 g făină albă	3 linguri stafide
2 lingurițe praf de copt	40 g unt, muiat sau topit
40 g făină de ovăz	125 g iaurt natural
55 g zahăr nerafinat	125 ml lapte
2 mere desert, cojite, curățate și tăiate bucăți	1 ou

Încălziți cuptorul la 200°C. Aranjați formele din hârtie, pentru brioșe, într-o tavă. Amestecați făina, praful de copt, făina de ovăz și zahărul într-un castron. Amestecați cu merele și stafidele. Într-un alt castron bateți cu telul untul, iaurtul, laptele și oul. Adăugați acest amestec peste făina din celălalt castron, amestecând repede până se omogenizează. Nu amestecați prea mult. Umpleți formele din hârtie și pudrați deasupra cu puțină făină de ovăz. Coaceți în cuptor timp de 15 minute, până se întăresc. Lăsați să se răcească. Serviți cu un pahar cu lapte sau ciocolată caldă. *Se obțin 10-12 brioșe mari.*

## 094 Brioșe cu coacăze

VO

**PREPARARE**  
35-40 minute

**PĂSTRARE**

Pot fi congelate;  
ar trebui servite  
imediat ce sunt  
preparate

75 g unt fără sare	50 g zahăr
100 g iaurt natural	½ linguriță bicarbonat de sodiu
100 ml lapte	2 lingurițe praf de copt
1 ou	100 g coacăze
200 g făină albă	

Încălziți cuptorul la 200°C. Aranjați formele din hârtie, pentru brioșe, într-o tavă. Topiți untul într-o crăticioară și lăsați să se răcească încet. Amestecați iaurtul, laptele și oul într-un castron, apoi adăugați untul topit. Într-un alt castron, amestecați toate ingredientele solide. Adăugați amestecul de ou și amestecați ușor. Încorporați și coacăzele. Umpleți apoi formele din hârtie. Puneți în cuptor la copt, timp de 20-25 minute, până se rumenesc și devin tari. Lăsați să se răcească. Serviți cu un pahar cu lapte. *Se obțin 10-12 brioșe mici.*

## 095 Brioșe din ovăz cu banane

VO

**PREPARARE**  
35-40 minute

**PĂSTRARE**

Pot fi congelate;  
ar trebui servite  
imediat ce sunt  
preparate

25 g unt fără sare	1 linguriță cu vârf de praf de copt
3 lingurițe miere	½ linguriță bicarbonat de sodiu
2 banane coapte, mari	½ linguriță scorțișoară
100 g făină	75 ml lapte
55 g fulgi ovăz	

Încălziți cuptorul la 190°C. Aranjați formele din hârtie, pentru brioșe, într-o tavă. Topiți untul și mierea într-o crăticioară. Într-un alt castron, amestecați toate ingredientele solide. Zdrobiți banana cu o furculiță și amestecați-o cu mierea și untul. Adăugați acest amestec și laptele peste ingredientele solide, amestecând ușor până se încorporează toate. Umpleți apoi formele din hârtie. Puneți în cuptor la copt, timp de 20 minute, până se rumenesc și devin tari. Serviți cu felii de banană și un pahar cu lapte. *Se obțin 8-10 brioșe mici.*





## 096 Frigănele cu scorțișoară



**PREPARARE**  
10 minute

1 ou  
1 lingură lapte  
1 vârf scorțișoară

2 felii pâine integrală, tăiate fâșii  
1 lingură ulei  
sirop de arțar



**PĂSTRARE**

Pot fi congelate;  
ar trebui servite  
imediat ce sunt  
preparate

Amestecați oul, laptele și scorțișoara într-un vas plat. Înmuiați feliile de pâine tăiate fâșii prin acest amestec, întorcându-le pe ambele părți. Încingeți uleiul într-o tigaie. Introduceți bucățile de pâine și prăjiți-le pe ambele părți, până devin aurii. Serviți cu sirop de arțar, pus într-un păhărel de ou, în care copilul poate înmuia frigănelele. *Se obțin 2 porții.*

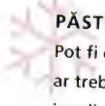
## 097 Frigănele cu vanilie și miere



**PREPARARE**  
10 minute

1 ou  
1 lingură lapte  
2-3 picături esență de vanilie  
1 linguriță miere

2 felii de pâine integrală, tăiată  
în forme diverse sau în triunghiuri  
1 lingură ulei  
3-4 căpșuni, curățate de codiță  
și feliate



**PĂSTRARE**

Pot fi congelate;  
ar trebui servite  
imediat ce sunt  
preparate

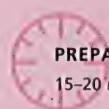
Amestecați oul cu laptele, esența de vanilie și mierea într-un vas plat. Tăiați pâinea în forme diverse, folosind un cuțit de tăiat biscuiți sau un cuțit ascuțit. Înmuiați feliile de pâine tăiate fâșii prin acest amestec, întorcându-le pe ambele părți. Încingeți uleiul într-o tigaie. Introduceți bucățile de pâine și prăjiți-le pe ambele părți, până devin aurii. Serviți cu felioare de căpșuni și puțină miere. *Se obțin 2 porții.*





## 098 Bușeuri pentru micul dejun

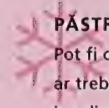
V



**PREPARARE**  
15-20 minute

225 g făină albă  
1 lingură praf de copt  
un vârf de sare

55 g unt, tăiat bucățele mici  
15 g zahăr  
150 ml lapte semidegresat



**PĂSTRARE**  
Pot fi congelate;  
ar trebui servite  
imediat ce sunt  
preparate

Încălziți cuptorul la 220°C. Cerneți făina, praful de copt și sarea într-un castron. Adăugați untul și frecați până se obține un aluat care seamănă cu firimiturile de pâine. Adăugați zahărul, apoi turnați laptele. Amestecați cu o lingură de metal până se obține un aluat. Puneți aluatul pe o planșetă de lemn, pudrată cu făină și întindeți cu un făcăleț până obțineți o foaie de aproximativ 2,5 cm grosime. Tăiați forme rotunde. Rondelele se așează apoi pe o tavă și se pudrează cu făină. Puneți la cuptor timp de 7-10 minute, până ce cresc și se rumenesc. Lăsați să se răcească. Serviți cu unt și gem. *Se obțin 4-6 bușeuri.*

## 099 Bușeuri cu fructe

V



**PREPARARE**  
15-20 minute

175 g făină albă  
50 g făină integrală  
1½ lingură praf de copt  
un vârf de sare  
55 g unt, tăiat bucățele mici

15 g zahăr  
25 g stafide  
25 g curmale, tăiate bucățele  
150 ml lapte semidegresat

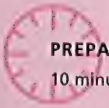


**PĂSTRARE**  
Pot fi congelate;  
ar trebui servite  
imediat ce sunt  
preparate

Încălziți cuptorul la 220°C. Cerneți făina, praful de copt și sarea într-un castron. Adăugați untul și frecați până se obține un aluat care seamănă cu firimiturile de pâine. Adăugați zahărul, stafidele și curmalele, apoi turnați laptele și amestecați ușor cu o lingură de metal până se obține un aluat. Puneți aluatul pe o planșetă de lemn, pudrată cu făină și întindeți cu un făcăleț până obțineți o foaie de aproximativ 2,5 cm grosime. Tăiați forme rotunde. Rondelele se așază apoi pe o tavă și se pudrează cu făină. Puneți la cuptor timp de 7-10 minute până ce cresc și se rumenesc. Lăsați să se răcească încet înainte de a le servi cu unt și gem. *Se obțin 4-6 bușeuri.*

## 100 Pizza pentru micul dejun din brișe englezești

V U



**PREPARARE**  
10 minute

2 brișe englezești  
4-5 linguri de suc de roșii (rețeta 157;  
pg.111)  
4 linguri brânză Cedar, rasă  
4 linguri Mozzarella, rasă



**PĂSTRARE**  
Trebuie preparată  
chiar înainte  
de a fi servită

Tăiați brișele în două și puneți-le în prăjitorul de pâine. Ungeți cu suc de roșii și presărați în mod uniform cu cele două tipuri de brânză rasă. Puneți pe grătar pentru câteva minute, până se topește brânza. Serviți cu un pahar de suc de fructe. *Se obțin 1-2 porții.*



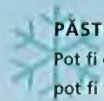


## 101 Brioșe cu porumb dulce și bacon



### PREPARARE

40 minute



### PĂSTRARE

Pot fi congelate;  
pot fi ținute  
24 de ore la  
frigider, într-o  
cutie bine închisă

6 felii de bacon

1 ceapă mijlocie, curățată de coajă și  
taiată mărunt

200 g făină pentru aluat

½ linguriță praf de copt

350 g boabe de porumb dulce,  
din conservă

150 g lapte

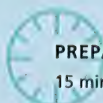
2 ouă

5 linguri ulei de măsline

Încălziți cuptorul la 200°C. Aranjați formele din hârtie, pentru brioșe, într-o tavă. Îndepărtați partea grasă din feliile de bacon, restul tăiați-l în cubulețe mici. Puneți-le într-o tigaie, adăugați ceapa și prăjiți cam 5-10 minute, până sunt bine pătrunse. Puneți făina și praful de copt într-un castron și amestecați. Adăugați brânza și boabele de porumb. Într-un alt castron amestecați împreună ouăle, laptele și uleiul. Turnați această compoziție peste făină, iar la sfârșit adăugați și ceapa cu baconul. Amestecați bine. Umpleți formele de brioșe și puneți-le la copt timp de 15 minute, până sunt bine făcute. Lăsați să se răcească.

*Se obțin 12 brioșe.*

## 102 Sandvici din corn cu bacon și roșii



### PREPARARE

15 minute



### PĂSTRARE

Trebuie preparat  
chiar înainte  
de a fi servit

2 felii de bacon

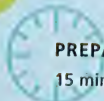
½ roșie mare, tăiată în 2 felii

1 corn, tăiat în două și ușor prăjit

Puneți baconul și feliile de roșii pe grătar și țineți-le timp de 10 minute, întorcând baconul pe ambele părți. Puneți feliile de roșii gratinate pe cele două bucăți ale cornului. Zdrobiți roșia și întindeți pulpa pe toată suprafața cornului. Așezați deasupra felia de bacon, apoi puneți cele două bucăți de corn una peste alta pentru a obține un sandvici. Tăiați în două sau în patru bucăți. *Se obțin 1-2 porții.*



## 103 Omletă servită în lipie arăbească



### PREPARARE

15 minute



### PĂSTRARE

Trebuie preparată  
chiar înainte  
de a fi servită

1 ou

un vârf de piper negru

1 linguriță unt/ulei de măsline

1 lingură brânză Cedar

½ lipie arăbească

Puneți oul și piperul într-un castron și bateți bine cu o furculiță. Topiți untul/uleiul de măsline într-o tigaie mică, apoi măriți flacăra. Când începe să sfârșie grăsimea din tigaie turnați oul bătut și lăsați să se închege bine, înainte de a presăra brânza deasupra. Omleta se face pe o flacără medie sau chiar mare. Când este gata, rulați-o și tăiați-o în două jumătăți. Încălziți ușor lipia pe flacără, apoi faceți-i un buzunar pentru a putea introduce omleta înăuntru. Serviți cu un pahar de suc de fructe. *Se obține o porție.*



## 104 Omletă cu ciuperci



**PREPARARE**  
15 minute

2 ouă  
un vârf de piper negru  
un vârf de sare

1-2 lingurițe unt/ulei de măsline  
2-3 ciuperci, tăiate în felii subțiri

**PĂSTRARE**

Trebuie preparată  
chiar înainte  
de a fi servită

Puneți ouăle, sarea și piperul într-un castron și bateți bine cu o furculiță. Topiți untul/uleiul de măsline într-o tigaie mijlocie, apoi adăugați feliile de ciuperci și lăsați-le în tigaie până devin moi. Scoateți ciupercile din tigaie și lăsați-le deoparte. Adăugați încă puțină grăsime în tigaie – atât cât să acopere fundul tigăii și să se ridice puțin pe margini. Măriți flacăra de la aragaz. Când începe să sfârșie grăsimea din tigaie turnați oul bătut și ciupercile. Amestecați ușor cu o furculiță. Micșorați puțin flacăra. Lăsați omleta să se închege bine. Luați-o de pe foc. Rulați-o și tăiați-o în două jumătăți. Serviți cu pâine prăjită. *Se obțin 2 porții.*

## 105 Omletă cu roșii și busuioc



**PREPARARE**  
10-15 minute

2 ouă  
un vârf de piper negru  
un vârf de sare

1 linguriță unt/ulei de măsline  
½ roșie, bine sfărâmată  
1 lingură busuioc mărunțit fin

**PĂSTRARE**

Trebuie preparată  
chiar înainte  
de a fi servită

Puneți ouăle, sarea și piperul într-un castron și bateți bine cu o furculiță. Topiți untul/uleiul de măsline într-o tigaie mică, apoi măriți flacăra. Când începe să sfârșie grăsimea din tigaie turnați oul bătut, bucățelele de roșie și busuiocul. Amestecați ușor cu furculița. Micșorați puțin flacăra. Lăsați omleta să se închege bine. Luați-o de pe foc. Rulați-o și tăiați-o în două jumătăți. Serviți cu pâine prăjită. *Se obțin 2 porții.*

## 106 Jumări cu somon afumat



**PREPARARE**  
10 minute

2 ouă  
un vârf de piper negru  
2 linguri lapte  
1 linguriță unt/ulei de măsline

25 g somon afumat, tăiat felioare  
subțiri  
2 linguri pătrunjel tocat mărunț

**PĂSTRARE**

Trebuie preparate  
chiar înainte  
de a fi servite

Puneți ouăle și piperul negru într-un castron și bateți bine cu o furculiță. Topiți untul/uleiul de măsline într-o tigaie mică, la foc mic. Puneți ouăle. După aproximativ 30 de secunde amestecați somonul afumat și jumătate din cantitatea de pătrunjel. Continuați să amestecați până când ouăle s-au întărit. Luați-le de pe foc și presărați restul de pătrunjel deasupra. Împăturiți și tăiați în mai multe porții. Serviți cu bucățele de pâine prăjită. *Se obțin 2-3 porții.*





Primii  
fi o că  
însean  
la pizz  
sos cul  
gamă  
vârstă  
cu un  
va dai  
mâncă  
oferim  
din pu  
În Cart  
dietet  
Bridge  
prezin  
fiecare  
împăr  
sublin  
sănăte  
cu infe  
oase ș  
la dez  
se ocu  
oferin  
rețete  
alimen  
perioa  
includ  
Partea  
micul  
copiile  
secțiu  
pache  
Partea  
planif

Accen  
aborda  
rețete  
(nu ex  
comp  
mici.

## PRÂNZUL

Prânzul este important pentru că aduce surplus de energie copilului, în mijlocul zilei. Este un prilej bun pentru a-i oferi copilului fructe și legume sau pentru a încerca alimente noi. Prânzul luat la sfârșit de săptămână este unul bogat, servit alături de întreaga familie, pe când cel din timpul săptămânii poate fi o masă frugală sau chiar portabilă – de exemplu, pachețelul pe care îl ia la școală.

Pentru a reflecta această diversitate, am inclus rețete delicioase pentru pachețelul de la școală sau pentru cel de la picnic (orice poate fi ținut în frigider poate fi ținut și în gentuța izolată termic), cât și unele pe care să le savurați acasă.

Rețetele prezentate sunt rapide, ușor de pregătit, unele fiind preparate chiar din resturile de la masa principală. Puteți combina alimentele (vezi pg.12-13) pentru a obține o masă de prânz completă, asigurându-vă că există și făinoase și alimente bogate în proteine, respectiv legume și fructe.





## 107 Cartofi copti



Bogați în fibre și vitamina C, cartofii copti se pot întrebuința în multe feluri și pot forma baza unor feluri de mâncare variate, sănătoase și care pot fi preparate rapid. Cei mai potriviți cartofi pentru copt sunt cei făinoși (nu cei cleioși).

### PREPARARE

1-1½ oră

2 cartofi mijlocii  
ulei de măsline, pentru uns deasupra (opțional)

### PĂSTRARE

Trebuie preparat  
chiar înainte  
de a fi servit

Încălziți cuptorul la 190°C. Spălați bine cartofii. Întepați coaja cartofului în câteva locuri cu o furculiță. Așezați cartofii pe o tavă și ungeți cu uleiul de măsline (dacă doriți). Puneți în cuptor și coaceți timp de o oră, până când cartofii devin moi atunci când îi apăsați. Tăiați în două, pe lungime și serviți cu un topping simplu, cum ar fi brânză rasă sau fasole fiartă. Se obțin 2-3 porții.

## 108 Cartofi copti umpluți cu brânză și conopidă



Este un topping delicios, cremos, care conține mult calciu, fiind indicat pentru oase și dinți puternici.

### PREPARARE

15-20 minute

½ conopidă de mărime mijlocie, des-  
făcută în buchețele  
25 g unt  
2 linguri făină

300 ml lapte  
2 cartofi de mărime mijlocie, copti  
85 g brânză Cedar

### PĂSTRARE

Trebuie preparat  
chiar înainte  
de a fi servit

Fierbeți în apă sau în aburi conopida, până se înmoaie. Între timp, topiți untul într-o crăticioară și adăugați făina. Prăjiți timp de 2 minute, la un foc mic, fără a arde făina. Turnați încet laptele, amestecând continuu cu o lingură de lemn sau un tel pentru a nu se forma cocloașe. Când ați obținut un sos omogen, lăsați-l pe foc mic până începe să fiarbă, reduceți flacăra la minimum și țineți pe foc vreo 2-3 minute până când sosul se îngroașă. Luați de pe foc, introduceți conopida fiartă și trei sferturi din brânză. Încălziți grătarul. Tăiați cartofii în două jumătăți, pe lungime. Faceți o scobitură în mijloc. Umpleți cu sosul obținut din amestecul de brânză cu conopidă. La sfârșit, presărați deasupra cu restul de brânză rasă. Puneți pe grătar aproximativ 3 minute, până se topește brânza și se rumenește. Se obțin 2-4 porții.





## 109 Cartof copt cu topping de pizza *(vezi ilustrația de mai jos)*



### PREPARARE

15-20 minute

### PĂSTRARE

Trebuie preparat  
chiar înainte  
de a fi servit

2 cartofi copti, de mărime mijlocie  
4 linguri suc de roșii (rețeta 157;  
pg.111)

½ ardei verde/roșu, curățat de  
semințe, tăiat în bucățele

1 ciupercă mare, tăiată mărunt  
un vârf de oregano uscat

2 linguri de brânză Mozzarella, rasă  
2 linguri de brânză Cedar, rasă

Tăiați cartofii pe lungime. Ungeți cartofii cu jumătate din cantitatea de suc de roșii, apoi adăugați bucățelele de ardei și ciuperci. Încălziți timp de 1-1½ minute în cuptorul cu microunde, până se înmoaie legumele. Presărați brânza rasă deasupra și introduceți fie în cuptorul cu microunde, fie puneți pe grătar până se topește brânza. *Se obțin 2-4 porții.*



Primii  
fi o că  
însear  
la piz  
sos cu  
gamă  
vârstă  
cu un  
va dăi  
mâncă  
oferim  
din pu  
În Car  
dietet  
Bridge  
prezin  
fiecare  
împăr  
sublin  
sănăto  
cu info  
oase ș  
la dez  
se ocu  
oferin  
rețete  
alimer  
perioa  
includ  
Partea  
micul  
copiile  
secțiun  
pache  
Partea  
planif

Accen  
abord  
rețete  
(nu ex  
compl  
mici.



## 110 Cartof copt cu legume fripte



**PREPARARE**  
5-10 minute

2 cartofi mijlocii, copti  
6 linguri legume de toamnă fripte  
(rețeta 221; pg. 138)

2 linguri brânză Mozzarella, rasă  
2 linguri brânză Cedar, rasă  
1 lingură brânză parmezan (opțional)



**PĂSTRARE**  
Trebuie preparat  
chiar înainte  
de a fi servit

Tăiați cartofii pe lungime. Puneți cu lingura legumele fripte deasupra jumătăților de cartof. Lăsați cartofii umpluți în cuptorul cu microunde, timp de 1 minut, până când se încălzesc legumele. Adăugați brânza Cedar și parmezanul (dacă se folosește) și puneți din nou pentru 30 secunde în cuptorul cu microunde sau pe grătar, până se topește brânza.  
*Se obțin 2-4 porții.*

## 111 Cartof copt cu ton



**PREPARARE**  
5-10 minute

2 cartofi mijlocii, copti  
2 linguri unt  
4 linguri ton din conservă, bine scurs

2 linguri brânză Mozzarella, rasă  
2 linguri brânză Cedar, rasă



**PĂSTRARE**  
Trebuie preparat  
chiar înainte  
de a fi servit

Tăiați cartofii pe lungime. Ungeți cu unt fiecare jumătate de cartof. Cu lingura, întindeți peștele peste fiecare cartof. Adăugați brânza și încălziți timp de un minut în cuptorul cu microunde sau topiți brânza pe grătar.  
*Se obțin 2-4 porții.*

## 112 Cartof extra copt



**PREPARARE**  
1½-1½ oră

1 cartof mare, bine spălat  
1 linguriță unt  
3 linguri iaurt natural

2 linguri chives (arpagic chinezesc)  
taiat mărunt  
3 linguri brânză Cedar, rasă



**PĂSTRARE**  
Trebuie preparat  
chiar înainte  
de a fi servit

Încălziți cuptorul la 200°C. Înțepați cartoful cu furculița în câteva locuri, așezați-l pe o tavă și băgați-l la cuptor. Țineți-l timp de o oră, până se înmoaie bine. Tăiați pe lungime. Scobiți cu lingura miezul, păstrând coaja intactă. Puneți acest miez de cartof într-un castron, adăugați unt, iaurt, chives și 2 linguri de brânză rasă. Bateți bine până obțineți un amestec pufos cu care umpleți coaja de cartof. Presărați restul de brânză deasupra și puneți din nou în cuptor până se topește brânza.  
*Se obțin 2 porții.*





## 113 Frittata (omletă) italiană



*Frittata este un fel de mâncare rapid și sănătos. Ouăle și brânza sunt bogate în proteine, iar legumele sunt bogate în flavanoide și vitamine.*



### PREPARARE

20 minute

### PĂSTRARE

Trebuie preparată  
chiar înainte  
de a fi servit

1 lingură ulei de măsline  
½ de praz mic, spălat și tăiat felii  
1 tulpină de țelină, spălată și tăiată  
bucățele

½ ardei roșu, curățat de semințe și  
tăiat bucățele

110 g spanac, spălat și tăiat  
3 ouă  
un vârf de piper negru (opțional)  
40 g brânză Cedar, rasă

Încingeți uleiul într-o tigaie. Adăugați prazul, țelina și ardeiul roșu și lăsați timp de 5 minute, până se înmoaie. Adăugați spanacul și lăsați încă 2-3 minute, până devine moale. Într-un castron, bateți ouăle cu piperul negru (dacă se folosește). Turnați ouăle peste legumele din tigaie. Lăsați pe foc moale până se încheagă. Presărați deasupra cu brânză rasă, apoi puneți pe grătar până se topește brânza. Serviți cu pâine crocantă sau grisine. *Se obțin 2-4 porții.*

## 114 Sufleu de spanac



*Acesta este un alt mod de preparare a spanacului, care poate atrage copiii. Pentru a prepara rapid această rețetă, puteți folosi spanac congelat.*



### PREPARARE

1-1½ oră

### PĂSTRARE

Trebuie preparat  
chiar înainte  
de a fi servit

1 linguriță unt (pentru prăjit)  
200 g spanac, spălat și tăiat  
25 g unt  
2 linguri făină  
250 ml lapte

4 ouă mari  
115 g brânză Cedar, rasă  
un vârf de piper negru  
un vârf de nucșoară măcinată

Încălziți cuptorul la 190°C. Topiți lingurița de unt într-o tigaie și adăugați spanacul. Țineți tigaia pe foc mic și amestecați până se înmoaie spanacul. Lăsați-l să stea deoparte. Ungeți un vas în care preparați sufleurile. Topiți restul de unt într-o crăticioară, după care adăugați făina. Lăsați pe foc mic timp de 2 minute – să nu se ardă. Turnați laptele și amestecați cu o lingură de lemn sau cu un tel. Amestecați continuu până se obține un sos omogen. Fierbeți sosul până se îngroașă. Luați-l de pe foc și amestecați cu spanacul, piperul și nucșoara. Adăugați apoi cele 4 gălbenușuri de ouă și amestecați bine cu mixerul. Bateți albușurile spumă separat; atunci când acestea se întăresc, adăugați brânza rasă. Se amestecă totul și se toarnă în forma de sufleu, după care este introdusă la cuptor unde stă cam 30-40 de minute, până se rumenește deasupra. *Se obțin 6-8 porții.*





## 115 Clătite cu porumb dulce



*Porumbul dulce este favoritul copiilor, iar aceste clătite sunt excelente pentru a fi folosite drept „finger food”. Sunt mai gustoase a doua zi. Puteți înlocui făina simplă de grâu cu făină de porumb sau mălai, însă atunci rețeta va conține gluten.*

### PREPARARE

35 minute

### PĂSTRARE

Pot fi congelate;  
pot fi ținute  
în frigider  
până la două zile

2 linguri făină de grâu

2 linguri mălai

un vârf de piper negru

un vârf de semințe de coriandru,  
măcinate

2 ouă mari

3 linguri cu ceapă verde tocată  
mărunt

3 linguri cu chives tocat mărunt

coriandru proaspăt

340 g porumb dulce din conservă,  
bine scurs

ulei de măsline (pentru prăjit)

Amestecați într-un castron făina, mălaiul, piperul și coriandrul măcinat. Adăugați ouăle bătute și amestecați până obțineți un aluat moale. Adăugați ceapa, chives și coriandru. Apoi puneți și boabele de porumb, amestecând pentru a le îngloba în aluat. Încingeți uleiul în tigaie. Luați cu polonicul o cantitate din aluat și turnați în tigaie. Puteți pune mai multe clătite odată. Prăjiți-le pe ambele părți. Când le scoateți din tigaie ar fi bine să le scurgeți pe un prosop de hârtie. Se servesc cu supă sau cu salată de legume. *Se obțin 12 clătite.*

## 116 Paste cu ton și pesto



*Tonul este preferat de toți copiii. Pe cât posibil, folosiți ton proaspăt deoarece conține omega-3 și omega-6, atât de necesari creșterii, însă și varietatea din conservă este la fel de bună.*

### PREPARARE

25 minute

### PĂSTRARE

Pot fi ținute  
24 de ore  
la frigider

115 g paste de diverse forme

1 lingură ulei de măsline/uleiul din  
conserva de pește

1 lingură pulpă de roșii

1 lingură sos pesto/3 linguri busuioc  
tăiat mărunt

115 g ton

Pregătiți pastele conform instrucțiunilor de pe pachet. Încingeți uleiul într-o tigaie, apoi adăugați pulpa de roșii și sosul pesto/busuiocul proaspăt. Tonul mărunțit se adaugă peste roșii în tigaie și se ține la un foc mic până se pătrund bine. Amestecați des pentru a nu se lipi pastele. Serviți cu salată. *Se obțin 4 porții.*







## 117 Orez chinezesc cu ouă prăjite



*Orezul, ouăle și legumele alcătuiesc un meniu echilibrat din punct de vedere nutrițional.*



### PREPARARE

40 minute

### PĂSTRARE

Poate fi ținut  
24 de ore  
la frigider.

200 g orez cu bobul lung sau basmati  
3 linguri ulei de măsline

3 ouă

1 ceapă mică, curățată de coajă și  
tăiată

2 morcovi mijlocii, curățați și tăiați

½ ardei roșu, curățat de semințe  
și tăiat

½ ardei verde, curățat de semințe  
și tăiat

6 linguri mazăre congelată

1 ceapă verde, tăiată felii

2 linguri sos de soia

Pregătiți orezul conform instrucțiunilor de pe pachet. Puneți o parte din cantitatea de ulei de măsline într-o tigaie și încingeți pe foc. Adăugați ouăle și lăsați să se prăjească. Când sunt făcute, tăiați în felii lungi. Într-o tigaie mare/wok puneți restul de ulei de măsline și încingeți la flacără. Adăugați ceapa, morcovii și ardeii, lăsându-le până se înmoaie. Adăugați apoi mazărea și mai lăsați încă un minut. Urmează orezul, continuând fierberea încă 2-3 minute, apoi ouăle prăjite și ceapa verde. Mai lăsați pe foc încă 1-2 minute. Luați tigaia de pe foc, stropiți cu sos de soia și serviți. *Se obțin 3-4 porții.*



## 118 Clătite cu spanac și brânză ricotta



Acest prânz vegetarian gustos și hrănitor conține beta-caroten, fier și multe proteine. Dacă îl serviți copiilor mici este bine să mărunțiți bine sămburii de pin și să adăugați mai multă țelină.



### PREPARARE

40 minute



### PĂSTRARE

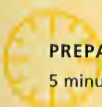
Pot fi ținute  
24 de ore  
la frigider

4 linguri făină  
1 ou  
½ lingură ulei măsline  
150 ml lapte  
100 g spanac congelat

3 linguri sămburii de pin  
140 g brânză Ricotta  
2 linguri parmezan ras  
1 tulpină de țelină, tăiată felii subțiri

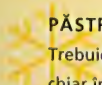
Așezați făina într-un castron și faceți o adâncitură în mijloc. Introduceți oul și amestecați pentru a obține un aluat. Adăugați uleiul și amestecați cu mixerul. Treptat turnați și laptele. Lăsați-l să se odihnească. Puneți spanacul într-o crăticioară și înmuiați-l la foc mic, amestecând ocazional până s-a evaporat tot lichidul. Turnați spanacul peste aluat. Încingeți puțin ulei într-o tigaie și cu un polonic mic turnați din aluat și întindeți-l în toată tigaia ca să se formeze clătita, apoi întoarceți pe ambele părți. Pregătiți apoi umplutura. Puneți sămburii de pin într-o tigaie și amestecați la foc mic până devin aurii. Într-un castron, frecați împreună cele două sortimente de brânză până obțineți o pastă, adăugați sămburii de pin și țelina. Ungeți clătitele cu această pastă și rulați. Puneți clătitele rulate într-un vas termorezistent, acoperiți cu folie de aluminiu și puneți la copt pentru 15 minute, în cuptor încălzit la 190°C. Serviți cu roșii și sos de busuioc (rețeta 161; pg.112), respectiv cu bucățele de țelină. Se obțin 2-4 porții.

## 119 Blat de pizza cu două sortimente de brânză



### PREPARARE

5 minute



### PĂSTRARE

Trebuie preparat  
chiar înainte  
de a fi servit



1½-2 linguri sos pentru paste (rețetele 157; pg.111 și 161; pg.112)  
1 blat mic de pizza  
1 lingură brânză Cedar, rasă  
1 lingură brânză Mozzarella, rasă  
un vârf de oregano uscat

Ungeți blatul de pizza cu sos. Presărați brânza și oregano. Puneți pe un grătar timp de 2-3 minute, până când se topește brânza și începe să facă bășicuțe. Se obține 1 porție.





## 120 Blat de pizza cu ciuperci și piper



**PREPARARE**  
5 minute

1 blat mic de pizza  
1½-2 linguri sos pentru paste (rețetele 157; pg.111 și 161; pg.112)  
1 ciupercă mică, tăiată felii

1 ardei roșu/verde, tăiat mărunt  
1 lingură brânză Cedar/ Mozzarella, rasă  
un vârf de oregano uscat

**PĂSTRARE**

Trebuie preparat chiar înainte de a fi servit

Ungeți blatul de pizza cu sos. Presărați bucățelele de ciupercă și ardei, apoi brânza și oregano. Puneți pe un grătar timp de 2-3 minute, până când se topește brânza și începe să facă bășicuțe. *Se obține 1 porție.*

## 121 Blat de pizza cu șuncă și ananas



**PREPARARE**  
5 minute

1 blat mic de pizza  
1½-2 linguri sos pentru paste (rețetele 157; pg.111 și 161; pg.112)  
1 felie de șuncă, tăiată felioare subțiri

1 linguriță ananas proaspăt/din conservă, tăiat mărunt  
1 lingură brânză Cedar/ Mozzarella, rasă  
un vârf de oregano uscat

**PĂSTRARE**

Trebuie preparat chiar înainte de a fi servit

Ungeți blatul de pizza cu sos. Presărați bucățelele de șuncă și ananas, apoi brânza și oregano. Puneți pe un grătar timp de 2-3 minute, până când se topește brânza și începe să facă bășicuțe. *Se obține 1 porție.*

## 122 Pizza din pâine franțuzească



*Această rețetă vă oferă un mod rapid de a prepara o pizza gustoasă, respectiv o modalitate de a folosi eficient o baghetă.*



**PREPARARE**  
5 minute

1 bucată de baghetă de 2 cm lungime  
2 lingurițe pastă de roșii  
½ linguriță oregano uscat  
½ felie de șuncă, tăiată cubulețe

1 roși mijlocie, tăiată felii subțiri  
2 linguri brânză Cedar/ Mozzarella, rasă

**PĂSTRARE**

Trebuie preparată chiar înainte de a fi servită

Tăiați pe lungime bagheta și așezați-o într-un vas termorezistent. Ungeți cu pasta de roșii și presărați oregano. Puneți deasupra bucățelele de șuncă și feliile de roșii. Acoperiți cu brânza rasă. Dați la cuptor timp de 2-3 minute, până se topește brânza. *Se obțin 1-2 porții.*





## 123 Pizza cu blat de bușeu și umplutură de bacon și dovlecel



### PREPARARE

20 minute

225 g făină, plus încă puțină pentru presărat pe planșetă

55 g unt

1 ou

100 ml lapte

### PĂSTRARE

Poate fi congelată; este însă mai bună dacă este pregătită înainte de a fi servită

4 linguri sos de roșii rapid (rețeta 157; pg.111)

2 linguri busuioc proaspăt, tăiat mărunt

4 felii de bacon

½ dovlecel, tăiat cubulețe

1 ardei roșu/verde, tăiat mărunt

6 măsline negre, fără sămbure, tăiate în jumătăți

55 g brânză Cedar/ Mozzarella, rasă

Încălziți cuptorul la 200°C. Puneți făina într-un castron și frământați împreună cu untul până obțineți un aluat tare. Apoi introduceți ouăle și laptele, frământând până obțineți un aluat moale și fin. Întindeți ușor aluatul pe o planșetă, până obțineți o foaie de 1 cm grosime. Așezați foaia în tava de copt. Ungeți cu sos și presărați busuiocul. Îndepărtați grăsimea de la bacon, tăiați restul în cubulețe și presărați deasupra pizzei. La urmă presărați cubulețele de dovlecel și ardei. Adăugați și măslinele (dacă doriți) și brânza rasă. Dați la cuptor pentru 10-15 minute, până ce aluatul a crescut, baconul s-a rumenit, iar brânza este topită. Serviți cu salată. *Se obțin 4-6 porții.*

## 124 Pizza cu pui și porumb dulce



### PREPARARE

2 ore

220 g făină albă

½ linguriță de zahăr tos

½ pliculeț de drojdie uscată

1 lingură ulei de măsline

1½ lingură de lapte

100 ml apă la temperatura camerei

4 linguri pastă de roșii

2 linguri cimbru proaspăt, tocat fin

½ piept de pui, dezosat, fierț și tăiat mărunt

100 g porumb dulce din conservă

75 g brânză Cedar/ Mozzarella, rasă

### PĂSTRARE

Poate fi congelată; este însă mai bună dacă este pregătită înainte de a fi servită

Amestecați făina cu zahărul și cu drojdia. Faceți o adâncitură în mijloc și turnați uleiul, laptele și apa. Amestecați până obțineți un aluat care se desprinde de pe marginile vasului. Frământați încă 5 minute, apoi puneți aluatul într-un vas curat, acoperiți cu un șervet și lăsați la dospit, timp de o oră, într-un loc cald. Frământați puțin aluatul dospit și împărțiți-l în două jumătăți. Fiecare jumătate va fi lucrată cu mâna, până devine rotundă și plată, ca blatul de pizza. Așezați-le într-o tavă de copt. Întepați blatul cu furculița, în mai multe locuri. Ungeți cu jumătate din cantitatea de pastă de roșii și presărați cu cimbru. Încălziți cuptorul la 200°C. Între timp, lăsați cele două blaturi de pizza să stea cam 20 de minute, să mai crească puțin. Introduceți tava în cuptor și lăsați la copt timp de 15 minute. Apoi, așezați bucățelele de pui și boabele de porumb și acoperiți cu brânză rasă. Țineți în cuptor timp de 10 minute până ce s-a topit brânza. Serviți cu salată. *Se obțin 2-4 porții.*





## 125 Pastă de năut (Humus)



*Această pastă este bogată în minerale esențiale, cum ar fi fierul și magneziul.*

### PREPARARE 10 minute

400 g boabe de năut din conservă,  
clătite și scurse bine  
sucul de la ½ lămâie  
sucul de la o chitră  
2 căței de usturoi, curățați de coajă  
½ linguriță chimen măcinat

un vârf de sare  
1 lingură pastă de năut  
3 linguri ulei de nucă  
1-2 lingurițe pătrunjel proaspăt, tocat  
mărunt (pentru ornare)

### PĂSTRARE

Poate fi congelată;  
poate fi ținută  
în frigider  
până la două zile

Puneți toate ingredientele, cu excepția uleiului, într-un robot de bucătărie sau într-un blender. În timp ce amestecați, adăugați treptat uleiul. Turnați pasta într-un bol și presărați pătrunjel tocat deasupra pentru a garnisi. Serviți cu triunghiuri făcute din pâine prăjită sau ca umplutură la sandviciuri. *Se obțin 6-7 porții.*

## 126 Tofu și sos de avocado



*Este o cremă vegetariană, de culoare verzuie, foarte bună la gust și folosită pentru prepararea sandviciurilor.*

### PREPARARE 5 minute

1 fruct de avocado copt, curățat de  
coajă și de sâmbure  
115 g brânză tofu, tăiată bucățele  
sucul de la ½ lămâie  
1 cățel de usturoi

un strop de tabasco/sos de ardei iute  
1 lingură pătrunjel tocat mărunt  
1 lingură ulei de măsline  
un vârf de sare  
o felie de lămâie (pentru a garnisi)

### PĂSTRARE

Poate fi congelat;  
poate fi ținut în  
frigider până la  
două ore, însă cel  
mai bine se va servi  
imediat

Puneți toate ingredientele într-un robot de bucătărie și mixați 1-2 minute până obțineți o pastă omogenă. Turnați crema într-un bol și garnisiți cu o felie de lămâie. Serviți cu bucăți crocante de pita (rețeta 333; pg.187). *Se obțin 4-6 porții.*



## 127 Pastă de fasole albă cu pete negre (Black-eye beans)



### PREPARARE 10 minute

400 g boabe de fasole albă cu pete  
negre, clătite bine și scursă  
4 linguri de sos salsa de roșii,  
condimentat (rețeta 243; pg.147)  
2 linguri coriandru mărunțit  
un vârf de chimen măcinat

sucul de la ½ lămâie  
1 lingură ulei de măsline  
un vârf de sare  
un vârf de piper  
pătrunjel tocat mărunt  
(pentru a garnisi)

### PĂSTRARE

Poate fi congelată;  
poate fi ținută  
în frigider  
până la două zile

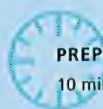
Puneți toate ingredientele într-un robot de bucătărie sau blender și mixați până obțineți o pastă omogenă. Turnați crema într-un bol și garnisiți cu puțin pătrunjel presărat deasupra. Serviți cu bucăți crocante de pita sau cu felii de legume, ori pus pe sandvici sau pâine prăjită. *Se obțin 6-7 porții.*



## 128 Cremă guacamole



Această cremă tradițională mexicană este nu numai delicioasă la gust, ci și foarte bogată în nutrienți –în special vitamina E și grăsimi sănătoase mononesaturate.



### PREPARARE

10 minute



### PĂSTRARE

Trebuie preparată  
chiar înainte  
de a fi servită

2 bucăți de avocado, tăiate în jumătăți  
și curățate de sămbure  
sucul de la ½ lămâie  
2-3 linguri suc de lămâie  
1 roșie mare, curățată de semințe și  
tăiată bucățele

1 lingură cu ceapă verde, tăiată  
mărunt  
1 lingură cu coriandru proaspăt, tăiat  
mărunt  
un strop de tabasco/sos de ardei iute

Mărunțiți bine fructele de avocado într-un castron, adăugați și restul ingredientelor și amestecați bine. Serviți cu bucăți crocante de pitta (rețeta 333; pg.187), chips-uri de grâu sau felii de legume, ori folosiți ca umplutură la sandvici. *Se obțin 4-6 porții.*

## 129 Sandviciuri cu pui și guacamole



### PREPARARE

5 minute



### PĂSTRARE

Trebuie preparate  
chiar înainte  
de a fi servite

2 felii de pâine integrală  
2 linguri cremă de guacamole  
2-3 felii subțiri de piept de pui  
3 felii de roșii (opțional)

Ungeți feliile de pâine cu cremă de guacamole. Peste una dintre feliile așezați pieptul de pui și peste el feliile de roșii (dacă se folosesc). Acoperiți cu cealaltă felie de pâine unsă cu cremă. Tăiați în 4 triunghiuri sau pătrate. *Se obțin 1-2 porții.*

## 130 Pastă de carne de vită



### PREPARARE

1 oră 45  
minute–2 ore



### PĂSTRARE

Poate fi congelată;  
poate fi ținută  
în frigider  
până la două zile

100 g carne macră de vită, tocată  
¼ ceapă mică  
1 frunză de dafin

un vârf de sare  
15 g unt, topit

Încălziți cuptorul la 150°C. Puneți carnea tocată, ceapa și frunza de dafin într-un vas termorezistent. Adăugați apă atât cât să acopere carnea. Puneți pe marginea flăcării de aragaz și lăsați până începe să fiarbă, amestecând dacă este necesar. Acoperiți vasul cu un capac și introduceți-l în cuptor pentru o oră și jumătate, verificând din când în când dacă este nevoie să mai adăugați apă. Scoateți din cuptor și lăsați să se răcească. Aruncați frunza de dafin. Cu o lingură strecurătoare, luați carnea și ceapa din vas și puneți-le în robotul de bucătărie. Mixați până obțineți o pastă ca pateul, adăugând, dacă este necesar, câte puțin din zeama în care a fiert carnea. Adăugați untul, puțină sare dacă este necesar și amestecați încă 2-3 secunde. Treceți pasta într-un bol și apăsați cu dosul unei linguri pentru a-i da o formă. Țineți în frigider. Se poate servi pe felii de pâine, pe pâine prăjită sau se pot face sandviciuri cu cas-travete. *Se obțin 4-6 porții.*





## 131 Cremă tartinabilă din pui



*Cu această cremă gustoasă puteți face sandviciuri bune și hrănitoare, fiind ideală pentru sandviciul dat la pachetel. Conține multe proteine, nu are aditivi sau conservanți. Încercați s-o preparați și cu carne din pulpa de pui sau din ciocănele, pentru că au un conținut ridicat de fier.*

### PREPARARE

1-1 ½ ore

### PĂSTRARE

Poate fi congelată;  
poate fi ținută  
în frigider  
până la două zile

1 piept de pui  
un vârf de salvie uscată  
un vârf de cimbru uscat  
1 linguriță de unt topit

Încălziți cuptorul la 150°C. Puneți pieptul de pui într-un vas termorezistent, presărați ierburile deasupra și turnați apă atât cât să acopere carnea. Puneți capacul și dați-o la cuptor pentru aproximativ 50 minute, până carnea este fragedă. Uitați-vă din când în când să verificați dacă nu este nevoie să mai adăugați puțină apă. Scoateți din cuptor și lăsați la răcit. Puneți pieptul de pui și puțin din apa în care a fiert, în robotul de bucătărie. Mixați până obțineți o pastă omogenă. Adăugați untul topit și amestecați în continuare. Puteți să mai turnați puțină apă dacă este necesar. Treceți crema obținută într-un vas, acoperiți și puneți-l la frigider. Ungeți o baghetă și serviți cu salată. *Se obțin 2-4 porții.*

## 132 Triunghiuri cu cremă tartinabilă de pui



### PREPARARE

5-10 minute

### PĂSTRARE

Trebuie preparate  
chiar înainte  
de a fi servite

2 felii de pâine integrală prăjită  
3-4 linguri cremă tartinabilă de pui  
4 roșii cherry, feliate

Ungeți feliile de pâine cu crema de pui. Tăiați în formă de triunghiuri și puneți deasupra felioare de roșii. *Se obțin 2 porții.*

## 133 Cremă tartinabilă din somon și creveți



### PREPARARE

15 minute

### PĂSTRARE

Poate fi congelată;  
poate fi ținută  
în frigider  
până la două zile

1 fileu mic de somon, fără piele  
75 ml lapte  
1 frunză de dafin  
un vârf de nucșoară rasă

55 g creveți fierți, decongelați  
1 lingură maioneză cu conținut scăzut  
de grăsime (light)  
câteva picături de suc de lămâie

Puneți somonul, laptele, frunza de dafin și nucșoara într-o tigaie. Înăbușiți somonul în lapte, pe foc potrivit, timp de 3-4 minute. Lăsați să se răcească. După ce s-a răcit, scoateți bucata de somon din lapte și mixați-o în robotul de bucătărie împreună cu creveții, maioneza și sucul de lămâie. Veți obține o cremă pe care este bine s-o puneți într-un vas cu capac și s-o țineți în frigider. *Se obțin 4-6 porții.*





## 134 Sos cremă de pește



*Pentru variație, puteți include diverse legume, după cum puteți folosi tot felul de chipsuri, cornuri sau fâșii de pitta în loc de tortilla crisps.*



**PREPARARE**  
5-10 minute



**PĂSTRARE**  
Trebuie preparat  
chiar înainte  
de a fi servit

2 linguri de cremă tartinabilă din  
somon și creveți (rețeta 133; pagina  
anterioară)  
2 linguri sos salsa de roșii și avocado  
(rețeta 241; pg.146)

1 morcov mic, tăiat în lungime  
4-5 mazăre verde păstăi, curățate  
de ațe  
¼ ardei roșu, tăiat fâșii  
3-4 tortilla crisps (rețeta 334; pg.188)

Puneți crema și sosul într-un păhărel de ou sau în boluri mici. Apoi puneți aceste boluri pe o tavă rotundă și în jurul lor aranjați legumele și tortilla crisps. *Se obține o porție.*

## 135 Sos cremă vegetarian



**PREPARARE**  
5-10 minute



**PĂSTRARE**  
Trebuie preparat  
chiar înainte  
de a fi servit

2 linguri cremă de humus (rețeta 125;  
pg.98)  
2 linguri iaurt cu mentă și castraveți  
(rețeta 245; pg.147)  
1 morcov mic, tăiat fâșii  
1 tulpină de țelină, tăiată fâșii

1 bucată de castravete, de aproxima-  
tiv 3 cm lungime, tăiată fâșii  
2-3 grisine cu susan (rețeta 357;  
pg.200)/bucăți crocante de pitta  
(rețeta 333; pg.187)

Puneți crema humus și iaurtul în păhărele de ou. Apoi puneți aceste păhărele pe o tavă rotundă și în jurul lor aranjați legumele și felioarele de pâine. *Se obține o porție.*





## 136 Pâine prăjită cu unt de arahide și banane



*Untul de arahide este un aliment foarte bogat în proteine. Cele mai bune sortimente conțin numai alune prăjite, fără alți aditivi.*



**PREPARARE**  
5 minute

2 felii pâine integrală  
2 linguri unt de arahide  
½ banană, tăiată rondele



**PĂSTRARE**  
Trebuie preparat  
chiar înainte  
de a fi servit

Prăjiți pâinea. Ungeți feliile de pâine, încă fierbinți, cu untul de arahide. Așezați rondelele de banane pe una dintre cele două felii de pâine prăjită și apoi puneți-o peste cealaltă pentru a face un sandwich. Tăiați în formă de triunghiuri sau fâșii lungi. Puteți folosi cuțitul pentru biscuiți pentru a decupa în forme diferite. *Se obțin 1-2 porții.*

## 137 Pâine prăjită cu cremă de brânză și mere



**PREPARARE**  
5 minute

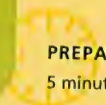
2 felii pâine cu stafide  
2-3 linguri de cremă de brânză  
3-4 felii de măr



**PĂSTRARE**  
Trebuie preparat  
chiar înainte  
de a fi servit

Prăjiți pâinea. Ungeți feliile de pâine cu crema de brânză. Așezați felioarele de mere pe una dintre cele două felii de pâine prăjită și apoi puneți-o peste cealaltă pentru a face un sandwich. Tăiați în patru bucăți și serviți. *Se obțin 1-2 porții.*

## 138 Jumătăți de chiflă cu somon



**PREPARARE**  
5 minute

3 linguri somon din conservă, scurs de suc și mărunțit	zeamă de lămâie
1 lingură de maioneză	1 chiflă din făină integrală sau graham
1 linguriță pătrunjel tocat	2 felii castravete
1 linguriță chives (arpagic chinezesc)	1 măslină neagră, tăiată în două, fără sămbure
proaspăt, tocat mărunt	



**PĂSTRARE**  
Trebuie preparat  
chiar înainte  
de a fi servit

Amestecați într-un castron somonul cu maioneza, pătrunjelul, chives și zeama de lămâie. Tăiați chifla în două jumătăți și ungeți-le cu pasta de somon, pe ambele părți. Deasupra puneți feliile de castravete și jumătățile de măslină. *Se obțin 1-2 porții.*



## 139 Tortilla cu somon



2 felii somon afumat, tăiat mărunt  
2 linguri cremă de brânză  
4 felii de castravete, tăiate mărunt  
1 tortilla mică, din făină

**PREPARARE**  
5 minute

### PĂSTRARE

Se poate păstra  
aproape 5 ore  
în frigider

Amestecați într-un castron somonul cu castravetele și crema de brânză. Ungeți tortilla, apoi rulați-o în formă de cârnat. Tăiați felii mici.  
*Se obțin 1-2 porții.*

## 140 Sandvici cu bacon și ou



1 ou fiert tare  
1 linguriță de maioneză  
1 felie bacon, mărunțită  
puțină salată aisberg  
2 felii pâine integrală

**PREPARARE**  
5-10 minute

### PĂSTRARE

Trebuie preparat  
chiar înainte  
de a fi servit

Frecați oul fiert într-un bol. Adăugați maioneza și amestecați. Adăugați și baconul mărunțit. Ungeți o felie de pâine cu acest amestec, puneți salată aisberg deasupra și acoperiți cu cealaltă felie de pâine. Tăiați în 4 triunghiuri și serviți cu bucățele de castraveți și roșii cherry.  
*Se obțin 1-2 porții.*

## 141 Pastramă pe pâine de secară, în stil new-yorkez



*„Pastramă pe pâine de secară” este un sandvici clasic american, ce se găsește în magazinele de delicatese din New York. Dacă pâinea de secară nu este pe placul copilului, puteți s-o înlocuiți cu pâine albă sau integrală.*

**PREPARARE**  
5 minute

### PĂSTRARE

Se poate păstra  
aproape 5 ore  
în frigider

¼ linguriță muștar	1 felie pastramă (afumată, de vită)
1 linguriță maioneză	1 lingură brânză rasă
2 felii pâine de secară	½ roșie, feliată

Amestecați muștarul cu maioneza într-un bol. Ungeți ambele felii de pâine. Între cele două felii de pâine așezați pastrama, apoi o felie de roșie și brânză rasă. Tăiați în 4 pătrate sau triunghiuri. *Se obțin 1-2 porții.*





## 142 Pitta pocket cu ton și maioneză



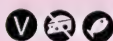
**PREPARARE**  
10 minute

**PĂSTRARE**  
Se poate păstra  
aproape 5 ore  
în frigider

- 2 lipii mici
- 3 linguri de ton din conservă, scurs de suc
- ¼ ardei verde/roșu, curățat de semințe și tăiat cubulețe
- 1 lingură porumb dulce
- 1 lingură maioneză
- 1 lingură brânză Cedar, rasă

Prăjiți puțin lipia. Între timp, amestecați toate ingredientele într-un bol. Tăiați lipia în două jumătăți și deschideți puțin fiecare jumătate. Umpleți cu amestecul de ton, în cantități egale. *Se obțin 2 porții.*

## 143 Pitta pocket cu humus și lucernă



**PREPARARE**  
5 minute

**PĂSTRARE**  
Se poate păstra  
aproape 5 ore  
în frigider

- 2 lipii mici
- 4 linguri humus (rețeta 125; pg.98)
- ½ roșie, tăiată
- 4 felii castravete, mărunțit
- 4 lingurițe muguri de lucernă

Prăjiți puțin lipia. Între timp, amestecați humusul, roșia și castravetele într-un bol. Tăiați lipia în două jumătăți și deschideți puțin fiecare jumătate. Umpleți cu pasta de humus și deasupra puneți mugurii de lucernă. *Se obțin 2 porții.*

## 144 Prânz servit la platou



**PREPARARE**  
5 minute

**PĂSTRARE**  
Trebuie preparat  
chiar înainte  
de a fi servit

*Lăsați copilul să se servească singur cu ceea ce vrea de pe platou, să se bucure făcându-și singur sandviciuri din rondelele de orez sau să-și înmoaie bucățelele de legume în bolurile cu sos. Ca alternativă, puteți pune câte puțin din toate pe farfuria copilului.*

- 3 linguri maioneză/sos curry condimentat (rețeta 336; pg.189)
- 4 felii de șuncă, pui, curcan, salam sau pastramă, rulate și prinse cu o scobitoare
- 8 cubulețe de brânză Cedar sau feta varietăți de rondele de orez, sticksuri, baton, bucățele de corn, triunghiuri de pâine prăjită
- 4 felii de castravete
- 4 felii de morcov
- 4 roșii cherry, tăiate în două jumătăți
- 1 țelină, tulpină, tăiată în batoane mici
- 4 felii de ardei roșu, verde și galben
- 4 păstăi mazăre dulce

Puneți maioneza/sos curry condimentat într-un pahărel de ou sau un castronel. Așezați-l în mijlocul platoului și aranjați celelalte ingrediente în jurul lui. Serviți. *Se obțin 4 porții.*



## 145 Bruschete de legume



**PREPARARE**  
15 minute

4 felii groase pâine ciabata  
1 cățel de usturoi, zdrobit  
3 linguri ulei de măsline

1 dovlecel, tăiat felii subțiri  
1 roșie mare  
4 linguri brânză Cedar, rasă

**PĂSTRARE**  
Trebuie preparate  
chiar înainte  
de a fi servite

Prăjiți puțin pâinea ciabata. Turnați uleiul într-o ceașcă și amestecați cu usturoiul zdrobit. Ungeți feliile de pâine cu această pastă, apoi puneți-le într-o tavă de cuptor. Aranjați felii de roșii pe fiecare felie de pâine. Încingeți grătarul. Cu restul de ulei, prăjiți rondelele de dovlecel, aproximativ 5 minute, până se înmoaie. Puneți feliile de dovlecel deasupra roșiilor și presărați brânza rasă. Țineți pe grătar cam 1-2 minute, până când se topește brânza. Serviți cu salată. *Se obțin 2-4 porții.*

## 146 Tortilla cu ton și maioneză



**PREPARARE**  
5-10 minute

3 linguri ton din conservă, scurs de  
suc  
¼ morcov mic, ras

¼ măr ras  
1 lingură maioneză  
2 lipii mici

**PĂSTRARE**  
Se poate păstra  
aproape 5 ore  
în frigider

Amestecați toate ingredientele necesare pentru umplutură. Ungeți fiecare tortilla cu acest amestec și rulați ca pe orice clătită. Tăiați felii subțiri. *Se obțin 2 porții.*

## 147 Tortilla cu cremă de brânză și șuncă



**PREPARARE**  
5 minute

1 linguriță chives tocat mărunt  
1 lingură cremă de brânză  
1 tortilla din făină de grâu  
1 felie de șuncă

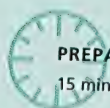
**PĂSTRARE**  
Se poate păstra  
aproape 5 ore  
în frigider

Amestecați chives cu crema de brânză într-un bol. Ungeți tortilla cu acest amestec. Apoi puneți deasupra felia de șuncă și rulați ca pe orice clătită. Tăiați felii subțiri. *Se obțin 1-2 porții.*





## 148 Salată grecească



### PREPARARE

15 minute



### PĂSTRARE

Trebuie preparată  
chiar înainte  
de a fi servită

500 g roșii, tăiate felii

1 castravete mic, curătat, tăiat în două  
jumătăți pe lungime și apoi feliat

½ ceapă roșie mică, curătată și tocată  
mărunt

4 cepe verzi, tăiate fin

1 ardei verde, curătat de semințe,  
tăiat mărunt

115 g măsline negre, fără sâmbure

175 g brânză feta, tăiată cubulețe

1 lingură pătrunjel proaspăt, tăiat mărunt

3 linguri ulei de măsline

sucul de la o lămâie

Puneți roșiile într-un castron. Deasupra se pun castraveții, ceapa, ceapa verde, iar la sfârșit, ardeii. Adăugați măslinele și brânza. Se presară pătrunjelul peste salată. Amestecați uleiul cu suc de lămâie, pentru a obține un sos pe care îl turnați peste salată înainte de a servi. Se servește cu pâine. *Se obțin 4-6 porții.*

## 149 Paste roz și salată de fasole



### PREPARARE

10 minute



### PĂSTRARE

Se pot păstra  
aproape 12 ore  
în frigider

85 g paste spirale, fierte

400 g fasole boabe, roșie, din con-  
servă, bine scursă de zeamă

1 sfeclă fiartă pe jumătate, cojită și  
tăiată cubulețe

1 tulpină de țelină, tăiată felii

1 morcov, ras

1 ardei verde, curătat de semințe  
și tăiat cubulețe

sucul de la ½ de lămâie

½ linguriță oțet balsamic

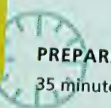
½ linguriță ulei de susan

½ linguriță ulei de măsline

un vârf de piper

Amestecați pastele, fasolea și legumele într-un bol. Amestecați restul ingredientelor, turnați-le peste salată și amestecați. *Se obțin 6-8 porții.*

## 150 Salată cu tăiței chinezești



### PREPARARE

35 minute



### PĂSTRARE

Trebuie preparată  
chiar înainte  
de a fi servită

175 g tăiței chinezești cu ouă

175 g mazăre extrafină

200 g creveți, curățați și fierți

6 cepe verzi, tăiate felii

10 ridichi mici, tăiate felii

2 linguri coriandru proaspăt, mărunțit

2 linguri ghimbir proaspăt, ras

1 cățel de usturoi, zdrobit

coaja rasă de la 1 lime

1 lingură miere

sucul de la 2 lime

50 ml ulei de nucă

un vârf de piper

Încălziți apă într-o cratiță. Când fierbe, adăugați tăiței. Acoperiți cu un capac, luați de pe foc și lăsați să stea cam 5 minute, până tăiței sunt moi. Scurgeți apa. După ce s-au răcit, puneți-i într-un bol de salată. Fierbeți apă într-o altă cratiță. Când clocotește, puneți mazărea extrafină și fierbeți un minut. Scurgeți de apă și lăsați să se răcească. Spălați creveții și scurgeți. Adăugați creveții, mazărea, ceapa și ridichile peste tăiței, în bol. Presărați coriandru și lăsați să stea deoparte. Amestecați ghimbirul și usturoiul într-un castron, apoi adăugați răzătura de lime, suc, mierea, uleiul și piperul. Amestecați bine, după care turnați peste salată și omogenizați. *Se obțin 3-6 porții.*



## 151 Salată de paste cu ton



**PREPARARE**  
15-20 minute

### PĂSTRARE

Se poate păstra  
aproape 5 ore  
în frigider

250 g paste fundulițe  
1 lingură ulei de măsline  
1 lingură ulei de nucă  
2 lingurițe suc de lămâie  
1 linguriță muștar de Dijon  
1 linguriță pătrunjel tocat  
50 g porumb dulce congelat /din con-  
servă

3 roșii coapte, tăiate  
½ ardei roșu, curățat de semințe  
și tăiat fin  
5 cepe verzi, tăiate felii  
200 g ton din conservă, scurs și  
mărunțit

Se prepară pastele conform instrucțiunilor de pe pachet. Scurgeți bine de apă și puneți-le într-un bol de salată. Pregătiți un sos, amestecând uleiul de măsline, uleiul de nucă, sucul de lămâie și muștarul într-un bol separat. Adăugați pătrunjelul. Turnați peste pastele răcite și adăugați porumbul, roșiile, piperul, ceapa verde și tonul, amestecând totul bine. *Se obțin 4-6 porții.*

## 152 Salată de pui



**PREPARARE**  
45 minute

### PĂSTRARE

Se poate păstra  
până la 2 zile  
în frigider

1 lingură ulei de măsline  
½ ceapă mică, curățată  
1 cățel de usturoi, curățat de pielită și  
zdrobit  
1 linguriță ghimbir ras mărunț  
1 linguriță chimion turcesc  
1 linguriță pudră de curry  
100 ml supă de pui /apă

75 ml maioneză  
2 linguri iaurt natural  
1 lingură coriandru proaspăt, tocat fin  
½ lingură de sos chutney de mango  
1 salată aisberg mică, tăiată fin  
2 bucăți de piept de pui, fierț, curățat  
de piele și tăiat cubulețe

Încingeți uleiul într-o tigaie și rumeniți puțin ceapa, usturoiul și ghimbirul până devin moi. Adăugați chimionul turcesc, pudra de curry și fierbeți timp de 2-3 minute, amestecând ocazional. Adăugați supa de pui/apă și lăsați să fiarbă, fără capac, timp de 15 minute, până ce se evaporă tot lichidul. Lăsați să se răcească. Când este rece, adăugați maioneza, iaurtul, coriandru proaspăt și sosul chutney de mango. Adăugați bucățile de pui, amestecând pentru a se pătrunde cu sosul. *Se obțin 4-6 porții.*

## 153 Salată cu bacon fierbinte



**PREPARARE**  
20 minute

### PĂSTRARE

Trebuie preparată  
chiar înainte  
de a fi servită

12 frunze diferite de salată, cum ar fi  
lăptucă, lollo rosso, lollo biondo etc.  
câteva frunze de cresson  
12 roșii cherry  
½ castravete mic, curățat de coajă și  
tăiat cubulețe

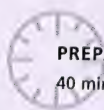
1 avocado mic, curățat și tăiat  
cubulețe  
2 linguri ulei de măsline  
6 felii de bacon, tăiat bucățele  
o mână de crutoane (rețeta 260; pg.158)  
1 lingură suc de lămâie/oțet balsamic

Puneți frunzele de salată, castravetele, roșiile și bucățile de avocado într-un bol de salată. Adăugați jumătate din cantitatea de ulei și zeamă de la lămâie/oțet și amestecați. Încingeți restul de ulei într-o tigaie și adăugați bucățile de bacon. Frigeți cam 5 minute, până când sunt bine pătrunse. Adăugați crutoane și lăsați să se pătrundă. Adăugați-le peste salată. Amestecați și serviți imediat. Serviți cu pâine ciabata, caldă. *Se obțin 4-6 porții.*





## 154 Triunghiuri de spanac cu brânză

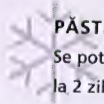


### PREPARARE

40 minute

300 g spanac congelat  
100 g brânză feta  
55 g brânză Cedar  
un vârf de nucșoară

un vârf de piper negru  
8-10 foi de plăcintă  
3 linguri unt topit

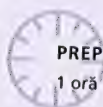


### PĂSTRARE

Se pot păstra până  
la 2 zile în frigider

Încălziți cuptorul la 180°C. Puneți spanacul într-o crăticioară și lăsați-l la foc domol până se evaporă tot lichidul, amestecând din când în când. Lăsați să se răcească. Amestecați într-un bol spanacul cu brânza, nucșoara și piperul negru. Întindeți o foaie, ungeți cu untul topit, mai puneți o foaie de plăcintă și ungeți iar cu unt. Tăiați foile în fâșii de 7 cm lățime și 20 cm lungime. Puneți o lingură cu vârf cu spanac, la unul din capetele fâșiei și împăturiți în diagonală pentru a forma un triunghi. Continuați să împăturiți până la capătul fâșiei de foitaj. Puneți triunghiul în tava de copt și ungeți cu puțin unt topit. Faceți triunghiuri până terminați toate foile. Coaceți în cuptor 15-20 minute, până devin aurii și fragede. *Se obțin 12-14 triunghiuri.*

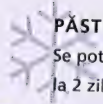
## 155 Samosa (plăcințele indiene triunghiulare) cu carne și mentă



### PREPARARE

1 oră

*Aceste pateuri delicioase sunt bogate în proteine, fier, zinc și multe vitamine. Sunt ideale pentru picnic sau pentru prânz dat la pachet. Le puteți face și cu carne foarte macră de miel.*



### PĂSTRARE

Se pot păstra până  
la 2 zile în frigider

2 lingurițe ulei de măsline  
1 ceapă mică, tăiată mărunt  
2 căței usturoi, zdrobiți  
1 linguriță chimion turcesc, măcinat  
1 linguriță coriandru măcinat  
280 g carne macră de vită, tocată  
3 linguri mentă proaspătă, mărunțită

½ tulpină de țelină, tăiată fin  
2 cartofi mijlocii, curățați și tăiați  
bucățele  
55 g brânză Cedar, rasă  
10 foi de plăcintă  
85 g unt topit



Încălziți cuptorul la 200°C. Încingeți uleiul în tigaie și puneți ceapa, usturoiul și condimentele, lăsându-le să se rumenească. Adăugați carnea de vită, menta și țelina și amestecați până ce carnea devine maronie. Între timp, fierbeți cartofii. Când sunt fierți, faceți un piure pe care îl amestecați cu brânza. Adăugați carnea pregătită în tigaie și amestecați. Întindeți o foaie de plăcintă, ungeți cu unt și puneți deasupra încă o foaie pe care o ungeți cu unt. Tăiați foile în fâșii de 7 cm lățime. Puneți câte o lingură cu vârf din amestecul de carne pe fiecare fâșie și împăturiți pe diagonală pentru a forma un triunghi. Continuați să împăturiți până se termină fâșia. Puneți triunghiul în tava de copt și ungeți cu puțin unt topit. Faceți triunghiuri până terminați toate foile. Coaceți în cuptor 10 minute, până devin aurii. Serviți cu sos de roșii și busuioc (rețeta 161; pg.112), salsa de mango (rețeta 242; pg.146) sau salsa condimentat de tomate (rețeta 243; pg.147). *Se obțin 15 samose.*



## 156 Samosa cu legume

V

*Pentru variație, puteți folosi diverse legume drept umplutură în aceste samose gustoase, care pot fi consumate calde sau reci.*

### PREPARARE

1 oră 20 minute

### PĂSTRARE

Se pot păstra până la 2 zile în frigider

1 cartof, curătat de coajă și tăiat cubulețe

1 morcov mare, curătat de coajă și tăiat cubulețe

1 cartof dulce, curătat de coajă și tăiat cubulețe

6-8 păstăi de fasole franțuzească, curățate și tăiate în bucăți mici

2 linguri ulei vegetal

½ linguriță șofran

½ linguriță chimion turcesc, măcinat

1 cățel de usturoi, zdrobit

1 linguriță de ghimbir proaspăt, ras

2 linguri mazăre fină, făcută piure

¼ ceapă, curătată și mărunțită

1 linguriță suc de lămâie

10-12 foi de plăcintă

25 g unt

2 linguri ulei de măsline

Încălziți cuptorul la 180°C. Puneți cartoful la fiert într-o cratiță cu apă. Când începe să fiarbă, dați focul mic și lăsați să se pătrundă bine timp de 4 minute. Adăugați morcovul, cartoful dulce și fasolea, și mai lăsați 4 minute până încep legumele să se înmoaie. Scurgeți de apă. Puneți uleiul în tigaie și rumeniți ceapa, usturoiul, condimentele și ghimbirul timp de 3-4 minute, până se înmoaie ceapa. Luați de pe foc, adăugați mazărea, zeama de lămâie și legumele preparate, amestecând bine totul. Topiți untul într-o crăticioară și amestecați cu uleiul de măsline. Întindeți o foaie de plăcintă, ungeți cu unt și amestec de ulei, apoi mai puneți o foaie deasupra, pe care o ungeți. Tăiați foile în fâșii de 7 cm lățime și 20 cm lungime. Puneți o lingură cu vârf cu amestec de legume, la unul din capetele fâșiei și împăturiți în diagonală pentru a forma un triunghi. Continuați să împăturiți până la capătul fâșiei de foitaj. Puneți triunghiul în tava de copt și ungeți cu puțin unt topit și ulei. Faceți triunghiuri până terminați toate foile. Coaceți în cuptor 15-20 minute până devin aurii și fragede. Serviți cu sos de iaurt cu mentă și castraveți (rețeta 245; pg.147) sau sos chutney cu mango. *Se obțin 16-18 triunghiuri.*







## CINA

Rețetele care urmează îți lasă gura apă; ele stau la baza meniurilor principale ale întregii familii, fie ca feluri de mâncare complete, fie

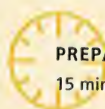
completate cu alte rețete, din alte secțiuni ale cărții. Gustul, textura și prezentarea rețetelor vor avea mare succes la cei mici, în timp ce folosirea unor ingrediente mai sofisticate, incluzând aici numeroase ierburi aromate și condimente, va face ca și restul familiei să le aprecieze.



Accentul se pune pe alimente cu conținut redus de grăsimi nesănătoase și sare. Legumele și uneori fructele au fost deseori introduse în meniuri pentru a respecta programul celor „5 mese” pe zi. Toate rețetele prezentate sunt rapide și ușoare, multe dintre ele putând fi preparate anterior și apoi congelate. De asemenea, au fost incluse și rețete vegetariene, toate fiind surse bune de proteine vegetale.



## 157 Sos de roșii rapid



**PREPARARE**  
15 minute

2 linguri ulei de măsline  
2 căței de usturoi, tăiați fin  
800 g roșii din conservă

1 lingură busuioc proaspăt, tocat mărunt  
1 lingură pătrunjel proaspăt, tocat  
sare și piper pentru gust



**PĂSTRARE**  
Se poate păstra  
până la 2 zile  
în frigider

Încingeți ușor uleiul într-o tigaie și rumeniți usturoiul până capătă o culoare arămie. Adăugați roșiile și țineți la foc mare aproximativ 5-10 minute, amestecând pentru a le mărunți. Micșorați flacăra, adăugați ierburile și lăsați pe foc încă un minut. Dați deoparte, gustați și adăugați sarea și piperul, dacă este nevoie. Serviți cu paste ce au forme diverse, respectiv cu brânză rasă, dacă doriți. *Se obțin 4-6 porții.*

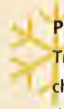
## 158 Spaghete cu roșii cherry



**PREPARARE**  
10-15 minute

200 g roșii cherry, bine coapte  
1 cățel de usturoi, curățat și zdrobit  
2 linguri busuioc proaspăt, tocat mărunt  
3 linguri ulei de măsline

2 lingurițe oțet balsamic  
un vârf de sare  
200 g spaghetti  
brânză parmezan rasă (opțional)



**PĂSTRARE**  
Trebuie preparate  
chiar înainte  
de a fi servite

Mai întâi preparați sucul de roșii, tăindu-le în patru și amestecându-le cu busuiocul, usturoiul, uleiul de măsline și oțetul balsamic într-un bol mare. Folosiți-vă de mâini pentru a amesteca foarte bine toate ingredientele și pentru a storci bine roșiile. Adăugați un vârf de sare pentru a scoate mai mult în evidență gustul roșiilor. Lăsați să stea la temperatura camerei timp de 30 minute, gusturile amestecându-se și intensificându-se. Pregătiți spaghetti conform instrucțiunilor de pe pachet. Când sunt gata, scurgeți de apă și amestecați-le cu sosul de roșii. Serviți cu parmezan ras presărat deasupra, dacă doriți. Pentru variație coloristică încercați să folosiți atât tomate roșii, cât și galbene. Acest sos poate fi preparat și cu roșii obișnuite, tăiate în bucăți mai mici. *Se obțin 2-4 porții.*

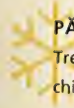
## 159 Paste de diverse forme, cu sparanghel și șuncă



**PREPARARE**  
25 minute

1 ceapă, curățată și tăiată mărunt  
2 căței de usturoi, curățați și zdrobiți  
2 linguri ulei de măsline  
¼ linguriță cimbru uscat

3-4 felii de șuncă afumată, mărunțită  
250 g paste de diverse forme (cum  
ar fi fundulițe sau tubulețe)



**PĂSTRARE**  
Trebuie preparate  
chiar înainte  
de a fi servite

200 g sparanghel, tăiat fin pe diagonală

1 lingură apă  
sucul de la ½ lămâie  
brânză parmezan rasă (opțional)

Într-o tigaie cu fund mai gros înăbușiți ceapa și usturoiul, în ulei, până se înmoaie. Adăugați cimbrul, apoi sparanghelul și șunca. Țineți pe foc moderat, timp de 2-3 minute, amestecând ocazional, până se înmoaie bine sparanghelul. Între timp, pregătiți pastele conform instrucțiunilor de pe pachet. Luați sosul de pe foc și adăugați apă și suc de lămâie. Scurgeți pastele. Amestecați sosul cu pastele și adăugați parmezanul ras. Serviți imediat cu salată alături. Pentru variație, încercați cu bacon crocant în loc de șuncă. *Se obțin 2-4 porții.*





## 160 Paste cu sos de piper bolognez



**PREPARARE**  
30 minute



**PĂSTRARE**  
Se pot păstra  
până la 2 zile  
în frigider



- |  |                           |
|--|---------------------------|
| 1 ceapă mare, curătată și tăiată felii             | 3 linguri pastă de tomate |
| 1 ardei roșu, curătat de semințe și tăiat rondele  | 1 linguriță busuioc uscat |
| 1 ardei verde, curătat de semințe și tăiat rondele | 1 linguriță oregano uscat |
| 1 lingură ulei de măsline                          | ¼ linguriță cimbru uscat  |
| 450 g carne macră de vită, tocată                  | un vârf de piper          |
| 400 g pulpă de roșii din conservă                  | 340 g spaghetti           |
|  | brânză parmezan rasă      |

Într-o tigaie cu fund mai gros înăbușiți ceapa și ardeii în ulei, timp de 2-3 minute. Adăugați carnea tocată și țineți-o pe foc până se rumenește. Adăugați pulpa de roșii, pasta de tomate, ierburile și piperul negru și amestecați bine. Acoperiți cu un capac și lăsați să fiarbă înăbușit cam 10 minute. Între timp, preparați spaghettițele conform instrucțiunilor de pe pachet. Serviți pastele cu sosul astfel preparat, turnat deasupra și puțin parmezan ras. *Se obțin 4-6 porții.*

## 161 Sos de roșii cu busuioc



**PREPARARE**  
15-25 minute



**PĂSTRARE**  
Se poate păstra  
până la 2 zile  
în frigider



- |  |  |
|--|--|
| 1 ceapă mare, curătată și tăiată felii               | 2 căței de usturoi, curățați și zdrobiți |
| 2 ardei roșii, curățați de semințe și tăiați rondele | 800 g roșii mărunțite, din conservă      |
| 1 lingură ulei de măsline                            | 2-3 lingurițe busuioc proaspăt, tocat    |

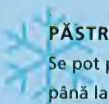
Într-o tigaie cu fund mai gros înăbușiți ceapa și ardeii roșii în ulei, până se înmoaie. Adăugați usturoiul, roșiile și busuiocul. Amestecați bine. Dacă îl veți folosi cu chifteluțe (vezi rețeta următoare), nu-l țineți pe foc mai mult de 3-4 minute. *Dacă îl folosiți ca pe un sos pentru paste îl veți ține pe foc încă 5-10 minute. Iese suficient sos pentru chifteluțe sau se poate folosi la 4 porții de paste.*



## 162 Chifteluțe



**PREPARARE**  
1¼ oră



**PĂSTRARE**  
Se pot păstra  
până la 2 zile  
în frigider



- |  |                               |
|--|-------------------------------|
| 1 porție de sos de roșii cu busuioc    | ½ linguriță oregano uscat     |
| 2 felii pâine intermediară             | 2 lingurițe pastă de tomate   |
| ½ ceapă, curătată                      | 175 g carne de curcan, tocată |
| ½ ardei roșu, curătat de semințe       | 175 g carne de vită, tocată   |
| 1 dovlecel mic                         | ½ ou bătut                    |
| 1 cățel mic de usturoi, curătat        | făină                         |
| ½ lingură de pătrunjel proaspăt, tocat | ulei de măsline               |

Încălziți cuptorul la 190°C. Mai întâi, preparați sosul de roșii și ardei și puneți-l deoparte. Apoi mărunțiți bine pâinea într-un robot de bucătărie. Adăugați legumele și usturoiul și amestecați până devin ca o pastă. Adăugați și restul de ingrediente și combinați. Luați din acest amestec o cantitate mică, în mână, tăvăliți prin făină și formați chiftelutele rotunde. Prăjiți-le în ulei până se rumenesc. Puneți-le apoi într-o cratiță, turnați sosul peste ele și introduceți la cuptor timp de 40-50 minute. *Se obțin 12-15 chifteluțe.*



## 163 Burgeri vegetarieni



**PREPARARE**  
50 minute

**PĂSTRARE**  
Se pot păstra  
până la 2 zile  
în frigider

350 g fasole roșie boabe, fiartă /din conservă

250 g cartofi dulci, curătați și tăiați cubulețe

1 morcov/păstârnac mijlociu, curătat și feliat

1 ceapă mică, curătată și tăiată

2 căței de usturoi, curătați și tăiați

1 tulpină de țelină, spălată bine și tăiată fin

2 linguri de ulei de măsline

1 lingură pastă de tomate

1 linguriță chimen, măcinat

1 lingură coriandru proaspăt, tăiat mărunt

făina

Scurgeți de apă boabele de fasole și uscați-le pe o bucată de prosop de hârtie. Fierbeți în abur cartoful dulce și morcovul/păstârnacul timp de 15-20 de minute, până când se înmoaie. Faceți apoi un piure din aceste legume. Într-o tigaie mare, prăjiți ceapa, usturoiul și țelina, în jumătate din cantitatea de ulei, timp de 5 minute, amestecând ocazional. Adăugați piureul de legume și mai țineți pe foc încă 5 minute. Turnați totul într-un bol mare și amestecați-le până obțineți un piure fin. Amestecați boabele de fasole cu pasta de tomate, chimenul și coriandru. Pudrați-vă palmele cu făină, apoi luați din amestec și formați 4-6 burgeri. Puneți burgerii pe o tavă de cuptor și ungeți-i cu ulei. Puneți la grătar timp de 5-6 minute, după care îi întoarceți și îi ungeți și pe cealaltă parte. Țineți-i încă 5-6 minute la grătar. Ca alternativă, puteți prăji burgerii în puțin ulei, câte 3-4 minute pe fiecare parte. Serviți într-o chiflă care este tapetată cu foi de salată și felii de roșii. *Se obțin 4-6 porții.*

## 164 Burgeri de vită introduși în chifle



**PREPARARE**  
20 minute

**PĂSTRARE**  
Se pot păstra  
până la 2 zile  
în frigider

250 g carne de vită, tocată

¼ ceapă mică, curătată și tocată mărunt

1 morcov, curătat și ras fin

1 gălbenuș de ou

3 chifle cu susan

3 felii subțiri de roșii

3 frunze de salată

Puneți carnea de vită, ceapa, morcovul și gălbenușul într-un castron și amestecați-le bine pe toate. Formați 3 burgeri. Puneți-i pe grătar timp de 3-4 minute și întoarceți-i pe ambele părți până sunt bine pătrunși. Puneți burgerul într-o chiflă, cu o felie de roșie și salată. Serviți-l cu salată sau salsa. *Se obțin 3 porții.*





## 165 Burgeri de curcan în stil asiatic



**PREPARARE**  
40 minute

**PĂSTRARE**  
Se pot păstra  
până la 2 zile  
în frigider

2 felii de pâine integrală	2 linguri sos hoisin
700 g carne de curcan, tocată	2 lingurițe de ulei de susan prăjit
2 cepe verzi	6-8 chifle cu susan
1 cățel de usturoi, curățat și mărunțit	felii de castravete, felii de roșii
1 linguriță de rădăcină de ghimbir, rasă	și foi de salată pentru garnitură

Preîncălziți cuptorul la 180°C. Puneți pâinea într-un robot și mărunțiți-o pentru a obține pesmet. Adăugați carnea de curcan, usturoiul, ceapa, răzătura de ghimbir și sosul hoisin și mixați-le pe toate în robot. Luați cu mâna o cantitate din acest amestec și formați 6-8 burgeri. Așezați-i pe o tavă termorezistentă și ungeți-i cu ulei pe ambele părți. Puneți la cuptor timp de 20 de minute, până când se rumenesc la exterior și sunt bine pătrunși în interior. Alternativ puteți folosi grătarul. Serviți fiecare burger încălzit, cu chiflă, iar deasupra ei așezați feliile de roșii, castraveti și salată, cu puțină maioneză și susan (rețeta 167; pg.114).  
*Se obțin 6-8 burgeri.*

## 166 Chifteluțe de curcan



**PREPARARE**  
45-55 minute

**PĂSTRARE**  
Se pot păstra  
până la 2 zile  
în frigider

½ ceapă mijlocie, curățată	1 linguriță oregano, uscat
2 felii de pâine integrală	2 lingurițe pătrunjel proaspăt, tocat
600 g carne de curcan, tocată	făină
1 ou	3 linguri ulei de măsline

Preîncălziți cuptorul la 180°C. Amestecați ceapa cu pâinea în robotul de bucătărie, apoi adăugați carnea de curcan, oul și ierburile. Mixați cu grijă, să nu devină o pastă. Formați mici chifteluțe cu ajutorul mâinilor tapetate cu făină. Puneți chifteluțele într-o caserolă cu ulei și dați la cuptor timp de 30-40 de minute, întorcându-le pe ambele părți. Scoateți-le când sunt rumene iar carnea este bine pătrunsă. Serviți cu mini chifle și cu salsa.  
*Se obțin 12 chifteluțe.*



## 167 Maioneză cu susan



**PREPARARE**  
5 minute

**PĂSTRARE**  
Poate fi păstrată  
până la 2 zile  
în frigider

2 linguri maioneză, cu conținut redus de grăsimi  
2 linguri iaurt natural  
1 linguriță sos de soia  
½ linguriță ulei de susan

Combinați toate ingredientele într-un bol. Serviți cu burgeri de curcan sau folosiți-l drept sos pentru legume crude. *Se obțin 4-6 porții.*



## 168 Crochete de pui cu susan



*Crochetele de pui sunt nu numai delicioase, ci și foarte nutritive datorită semințelor de susan care sunt bogate în fier, zinc și calciu.*

**PREPARARE**  
15 minute

4 bucăți de piept de pui, dezodate  
2-3 linguri semințe de susan  
1-2 linguri ulei de susan

**PĂSTRARE**  
Pot fi păstrate  
până la 2 zile  
în frigider

Tăiați fiecare piept în 5-6 felii și tăvăliți-le prin semințele de susan până sunt bine acoperite. Încingeți uleiul într-o tigaie cu fundul gros, adăugați feliile de pui cu susan și prăjiți 8-10 minute, în funcție de dimensiunea feliilor de carne. Trebuie să fie rumenite pe ambele părți și pătrunse. Semințele de susan au tendința de a sări din tigaie, făcând mizerie pe jos, de aceea trebuie să țineți copiii deoparte! Trebuie servite imediat sau ținute calde în cuptor. Serviți cu sos de muștar cu miere. *Se obțin 6-8 porții.*

## 169 Sos de muștar cu miere



**PREPARARE**  
2 minute

1 lingură muștar simplu  
4 linguri miere

**PĂSTRARE**  
Se poate păstra  
până la o săptămână  
în frigider

Amestecați muștarul cu mierea într-un bol. Serviți cu crochete de pui cu susan. *Se obțin 6-8 porții.*

## 170 Pui pané



*Este o rețetă ușoară, care oferă un produs gustos, hrănitor și superior calitativ variantei semipreparate.*

**PREPARARE**  
30 minute

2 bucăți de piept de pui, dezodate  
6 linguri pesmet de pâine  
½ linguriță paprika  
1 linguriță oregano  
un vârf pudră de usturoi (opțional)  
1 ou  
2 linguri ulei de măsline

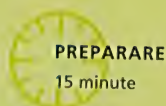
**PĂSTRARE**  
Poate fi păstrat  
până la 2 zile  
în frigider

Preîncălziți cuptorul la 200°C. Tăiați pieptul de pui în bucățele lunguiețe, dând deoparte părțile de grăsime. Amestecați pesmetul cu paprika, oregano și pudră de usturoi, dacă se folosește. Dați prin ou bucățile de pui, apoi prin amestecul de pesmet. Dacă doriți o crustă groasă și crocantă, înmuiați în ou și tăvăliți prin pesmet de mai multe ori. Ungeți cu ulei o tavă de cuptor, apoi așezați bucățile de pui pe tavă. Dați la cuptor pentru 10 minute, apoi întoarceți și mai țineți 5-10 minute până sunt bine coapte și crocante. Timpul de coacere diferă în funcție de mărimea bucăților de pui. Serviți cu cartofi la cuptor (rețeta 218; pg.137) sau cu cartofi wedges cu paprika (rețeta 219; pg.138), cu legume și ketchup sau salsa. *Se obțin 2-4 porții.*

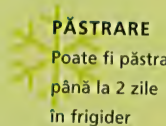




## 171 Piept crocant de curcan



**PREPARARE**  
15 minute



**PĂSTRARE**  
Poate fi păstrat  
până la 2 zile  
în frigider

3 biscuiți din făină integrală de grâu  
2 lingurițe paprika  
2 lingurițe amestec de ierburi

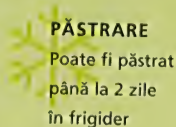
1 ou  
4 bucăți subțiri de piept de curcan  
3-4 linguri ulei vegetal

Puneți biscuiții împreună cu paprika și ierburile într-o pungă. Mărunțiți. Scoateți apoi acest amestec și puneți-l pe o foaie de hârtie. Bateți oul într-o farfurie. Înmuiați bucățile de piept de curcan în ou, apoi treceți-le prim amestecul de pesmet până sunt bine acoperite. Încingeți uleiul într-o tigaie. Puneți șnițelele de curcan în tigaie și prăjiți-le la foc mic, timp de câteva minute, până când se rumenesc pe ambele părți. Serviți cu legume sau salată și cu cartofi wedges cu paprika (vezi rețeta 219; pg.138). *Se obțin 4-6 porții.*

## 172 Pui cu tăiței vegetali



**PREPARARE**  
30 minute



**PĂSTRARE**  
Poate fi păstrat  
până la 2 zile  
în frigider

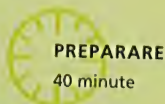
140 g tăiței de orez  
½ ceapă, curățată și tocată mărunt  
2 linguri ulei de susan  
1 ceapă verde, tocată mărunt  
1 cățel de usturoi, curățat și tocat  
1 linguriță ghimbi proaspăt  
2-3 linguri sos de pește tailandez

2 bucăți de piept de pui, tăiat felii  
subțiri  
¼ ardei roșu, curățat de semințe  
și tăiat felii  
⅓ varză, rasă  
2 morcovi, curățați și tăiați în felii subțiri  
55 g păstăi de fasole

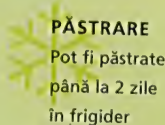
Preparați tăițeiii de orez conform instrucțiunilor de pe ambalaj și lăsați-i deoparte. Încălziți uleiul într-o tigaie /wok, în care apoi înmuiați ceapa. Adăugați ceapa verde, usturoiul, ghimbirul și sosul de pește, ținând pe foc câteva minute. Dați focul mai tare, adăugați bucățile de carne și lăsați să se prăjească până sunt bine rumenite. Adăugați legumele, amestecând până devin fragede. La sfârșit se introduce și tăițeiii și se servesc. Mai adăugați sos de pește dacă este necesar. *Se obțin 3-4 porții.*



## 173 Pachețele de pui cu glazură de mango



**PREPARARE**  
40 minute



**PĂSTRARE**  
Pot fi păstrate  
până la 2 zile  
în frigider



4 bucăți de piept de pui, dezosate  
4 lingurițe sos chutney de mango  
½ ceapă mică, tăiată cubulețe

Preîncălziți cuptorul la 190°C. Puneți fiecare bucată de piept de pui pe câte o folie de aluminiu, suficient de mare pentru a putea împacheta carnea. Adăugați o linguriță de sos chutney de mango și bucățile de ceapă, pe fiecare bucată de piept. Împachetați și puneți fiecare pachetel în tava de cuptor. Dați la cuptor pentru 30 minute sau până când puiul este gata. *Se obțin 4 porții.*



## 174 Pachețele mexicane cu pui



**PREPARARE**  
40 minute

4 bucăți de piept de pui, dezodate  
8 lingurițe sos salsa de roșii, condimentat (rețeta 243; pg.147)  
4 lingurițe ulei de nucă

**PĂSTRARE**  
Pot fi păstrate  
până la 2 zile  
în frigider

Preîncălziți cuptorul la 190°C. Puneți fiecare bucată de piept de pui pe câte o folie de aluminiu, suficient de mare pentru a putea împacheta carnea. Adăugați câte 2 lingurițe de sos salsa și o linguriță de ulei de nucă, pe fiecare bucată. Împachetați și puneți în tava de cuptor. Coaceți timp de 30 minute sau până când puiul este bine făcut. *Se obțin 4 porții.*

## 175 Pachețele cu pui și bacon



**PREPARARE**  
50 minute

4 felii de bacon, tăiat mărunt  
1 linguriță ulei de măsline  
4 ciuperci, curățate și tăiate fin  
½ ceapă, tăiată fin

un vârf de nucșoară  
½ linguriță salvie uscată  
4 pulpe de pui, dezodate

**PĂSTRARE**  
Pot fi păstrate  
până la 2 zile  
în frigider

Preîncălziți cuptorul la 190°C. Tăiați baconul în cubulețe, după care îl prăjiți într-o tigaie până se rumenește. Lăsați-l deoparte. Adăugați uleiul și înăbușiți ceapa și ciupercile cu nucșoara și salvia, până devin moi. Adăugați și bucățelele de bacon. Umpleți cu acest amestec partea de dedesubt a fiecărei pulpe de pui și așezați-le pe o folie de aluminiu. Împachetați și așezați pe tava de cuptor. Coaceți timp de 30 minute, până când puiul este complet pătruns. *Se obțin 4 porții.*

## 176 Plăcintă de pui cu ciuperci



**PREPARARE**  
1¼ oră

150 ml supă de pui (rețeta 251; pg.151)  
4 pulpe de pui, dezodate, tăiate bucățele  
55 g unt  
250 g ciuperci mici, feliate  
25 g făină albă

150 ml lapte  
2 lingurițe pătrunjel proaspăt, tocat mărunt  
1 lingură suc de lămâie  
3 cartofi, curățați de coajă, fierți și tăiați felii subțiri  
225 g foaie de aluat

**PĂSTRARE**  
Poate fi păstrată  
până la 2 zile  
în frigider

Preîncălziți cuptorul la 200°C. Puneți supa de pui într-o cratiță, împreună cu bucățile de carne. Fierbeți înăbușit timp de 15 minute. Scoateți bucățelele de carne pe o farfurie, strecurați supa și puneți-o deoparte. Topiți jumătate din cantitatea de unt într-o tigaie, adăugați ciupercile și lăsați pe foc timp de 3-4 minute. Scoateți-le apoi pe o farfurie. Adăugați restul de unt în tigaie și topiți-l. Amestecați făina cu untul topit, adăugați supa și laptele, amestecând continuu, apoi adăugați pătrunjelul, sucul de lămâie, carnea de pui și ciupercile. Transferați conținutul din cratiță într-o tavă de plăcintă. Acoperiți cu feliile de cartof. Întindeți aluatul pentru a obține o foaie de dimensiunea tăvii de cuptor. Așezați foaia peste tava cu umplutură, tăiați marginile, apoi mai tăiați câteva fâșii suplimentare pentru a le rula împreună, obținând astfel margine dublă. Lipiți-le cu puțin lapte. În mijlocul plăcintei tăiați o mică fantă pentru a permite aburului să iasă. Coaceți în cuptor timp de 30-40 minute, până când plăcinta este rumenă iar umplutura clocotește. Serviți cu legume verzi. *Se obțin 4-5 porții.*





## 177 Korma de pui (preparat indian)



### PREPARARE

1 oră



### PĂSTRARE

Poate fi păstrată până la 2 zile în frigider

- |   |   |
|---|---|
| 2 cepe, curățate și tăiate mărunt             | 2 bucăți piept de pui, dezosată, fără piele, tăiat mărunt |
| 1 cățel de usturoi, curățat și zdrobit        | 2 pulpe de pui, dezosate, fără piele, tăiate bucăți       |
| 4 linguri ulei de măsline                     | 1 lingură făină   |
| 2,5 cm rădăcină de ghimbir, rasă              | 200 ml apă /supă de pui                                   |
| 1 linguriță pudră de chilli puțin condimentat | 140 g iaurt natural                                       |
| 1 linguriță curcuma (șofran de India)         | 3 linguri smântână  |
| 1 linguriță coriandru măcinat                 | coriandru proaspăt, pentru garnitură                      |
| ½ linguriță nucșoară măcinată                 |   |
| ½ linguriță scorțișoară măcinată              |   |

Într-o cratiță mare, înăbușiți ceapa și usturoiul în ulei, timp de 2-3 minute, până începe să se înmoaie. Adăugați ghimbirul și celelalte condimente. Țineți în continuare pe foc încă un minut sau două, apoi adăugați bucățile de carne de pui, amestecați bine și înăbușiți cam 3-4 minute, acoperit cu un capac. Într-o ceașcă amestecați făina cu puțină apă/supă de pui, pe care apoi o turnați în cratiță, urmat de restul de lichid. Amestecați și lăsați să fiarbă, înăbușit, la flacără mică, 20-25 minute. Când carnea de pui este gata, adăugați iaurtul și smântâna, amestecați și mai lăsați să dea încă 2-3 clocote. Garnisiți cu frunze de coriandru. Serviți cu orez sau pâine albă indiană (naan) și felii de castravete și roșii. *Se obțin 4 porții.*

## 178 Tikka de pui (preparat indian)



### PREPARARE

30 minute plus  
2 ore marinarea



### PĂSTRARE

Poate fi păstrată până la 2 zile în frigider



- |                                    |   |
|------------------------------------|---|
| 2 căței usturoi                    | 1 linguriță paprika                                       |
| 1 bucată mică de ghimbir, rădăcină | sucul de la ½ lămâie                                      |
| 140 g iaurt natural                | 1 linguriță coriandru proaspăt                            |
| 2 lingurițe masala sau pudră curry | 4 bucăți piept de pui, dezosată, fără piele, tăiate fâșii |
| ½ linguriță chimion turcesc        |   |
| ½ linguriță scorțișoară măcinată   |   |

Curățați usturoiul și ghimbirul și tăiați-le în bucăți mici pe care le zdrobiți apoi într-un pisălog sau mojar. Într-un bol mare amestecați împreună cu iaurtul, condimentele, sucul de lămâie și coriandrul. Adăugați bucățile de carne de pui și amestecați până sunt bine acoperite de amestecul din bol. Lăsați în frigider să se marineze cel puțin 2 ore. Trageți bucățile de carne prin țepe de frigărui, metalice sau de lemn. Așezați-le pe un grătar și țineți-le până se înnegresc puțin pe margini. Ca o alternativă, puteți pune frigăruile pe o tavă de copt, le introduceți în cuptorul încălzit la 230°C și le țineți 15-20 minute, întorcându-le o dată, până când puiul este gata. Serviți cu pâine albă indiană (naan), cu salată și sos condimentat curry (rețeta 336; pg.189). *Se obțin 4-6 porții.*





## 179 Fajitas de pui (preparat mexican)



### PREPARARE

30 minute

### PĂSTRARE

Poate fi păstrată

până la 2 zile

în frigider

¼ linguriță paprika  
¼ linguriță chimion turcesc, măcinat  
½ oregano uscat  
2 bucăți piept de pui, dezosat, fără  
piele, tăiate fâșii  
1 cățel usturoi, curățat și zdrobit  
2 linguri ulei de măsline  
1 ceapă, curățată, tăiată în jumătate  
și feliată

1 ardei roșu, curățat de semințe și  
tăiat felii  
6 tortillas mici, de făină  
un bol mic cu salată verde, tăiată  
55 g brânză Cedar și Mozzarella, rasă  
smântână (opțional)  
Salsa (rețetele 242-244; pg.146-147)  
sau Guacamole (rețeta 128; pg.99)

Într-un bol, amestecați paprika, chimionul și oregano. Adăugați bucățile de carne de pui și tăvăliți-le în aceste condimente. Într-o tigaie mare, încingeți jumătate din cantitatea de ulei și rumeniți puiul timp de 4-5 minute. Scoateți bucățile de carne prăjită pe o farfurie. În continuare, turnați și restul de ulei în tigaie și înăbușiți ceapa, usturoiul și ardeiul, la foc scăzut, timp de aproximativ 5 minute, până se înmoaie. Adăugați apoi carnea de pui și mai lăsați pe foc câteva minute, asigurându-vă că totul este bine pătruns. Încălziți tortilla conform instrucțiunilor de pe pachet. Când serviți, puneți diversele ingrediente necesare pentru fajitas (amestecul de pui, un bol cu salată verde, brânza rasă, smântâna, salsa sau guacamole și tortilla calde) pe farfurii și lăsați copiii să-și pregătească singuri fajitas, luând o tortilla la care vor adăuga umplutura dorită de ei și apoi o vor rula ca pe o clătită. *Se obțin 2-4 porții.*

## 180 Pui fript



### PREPARARE

1½-2½ ore

### PĂSTRARE

Poate fi păstrat

până la 2 zile

în frigider

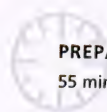
1 pui  
1 ceapă, curățată și tăiată în sferturi  
1-2 lingurițe cimbru uscat

Preîncălziți cuptorul la 190°C. Clătiți puiul bine și așezați-l într-o tavă pentru fript. Introduceți ceapa în cavitatea puiului (aceasta îi va da puiului o aromă specială), iar pe deasupra presărați cu puțin cimbru. Dați la cuptor. Timpul de coacere variază în funcție de mărimea puiului; în principiu, ar trebui ținut cam 20 minute, pentru fiecare 450 g și în plus 20 minute. Stropiți o dată sau de două ori cu sosul din tavă. Când este aproape gata, dați cuptorul la 220°C, pentru ca puiul să devină crocant și să se rumenească. Puiul este gata atunci când sucurile s-au scurs complet în tavă și copanul se poate desprinde cu ușurință. După ce l-ați scos din cuptor, lăsați-l să se răcească puțin, 5-10 minute, apoi îl tranșați. Se servește cu sosul lăsat de carne în tavă, cu legume și cartofi piure. *Se obțin 4-8 porții, în funcție de dimensiunea puiului.*





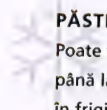
## 181 Piept de rață în sos de portocală



**PREPARARE**  
55 minute

2 bucăți piept de rață  
sucul de la 1 portocală  
sucul de la ½ lămâie

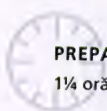
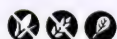
coaja rasă de la 2 portocale  
½ linguriță tarhon uscat



**PĂSTRARE**  
Poate fi păstrat  
până la 2 zile  
în frigider

Preîncălziți cuptorul la 180°C. Puneți bucățile de carne de rață într-un vas termorezistent, cu pielea deasupra. Turnați deasupra sucul de portocale și cel de lămâie și presărați tarhonul. Dați la cuptor pentru 30-35 minute, neacoperit. După ce îl scoateți din cuptor, lăsați-l să stea 5 minute, apoi scoateți carnea din vas și puneți-o pe farfuria în care o veți servi. Mai lăsați să treacă încă 5 minute până o veți felia. Serviți cu legume fripte. *Se obțin 4-6 porții.*

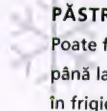
## 182 Ruladă de porc umplută cu mere



**PREPARARE**  
1¼ oră

1 lingură de unt  
1 lingură ulei de măsline  
1 ceapă mică, curățată și tăiată mărunt  
1 măr mare, ras (cu coajă cu tot)  
2 linguri pătrunjel proaspăt, tocat

2 linguri cimbru proaspăt, tocat  
coaja rasă și sucul de la ½ lămâie  
600 g mușchi de porc  
2 felii bacon

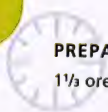


**PĂSTRARE**  
Poate fi păstrată  
până la 2 zile  
în frigider

Preîncălziți cuptorul la 200°C. Pentru umplutură, topiți untul și uleiul într-o tigăie, adăugați ceapa tocată și înăbușiți până începe să se înmoaie. Adăugați mărul ras și țineți pe foc încă 10-15 minute. Adăugați ierburile, coaja de lămâie și sucul. Luați-o de pe foc și lăsați să se răcească. Între timp, tăiați mușchiul de porc pe lungime și întindeți bucata de carne ca pe un șnițel. Turnați umplutura cu lingura, rulați carnea și legați cu o sfoară. Așezați rulada de carne într-o tavă de fript și puneți feliile de bacon deasupra ruladei. Țineți în cuptor timp de 40-50 minute, până când carnea este fragedă. Lăsați-o să stea câteva minute înainte de a o tăia felii. Serviți cu usturoi, cartofi fripti sau legume. *Se obțin 4-6 porții.*



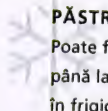
## 183 Tocăniță de porc cu mere



**PREPARARE**  
1½ ore

1 ceapă, curățată și tăiată  
2 linguri ulei de măsline  
2 mere, curățate de sămburi și tăiate bucățele  
600 g mușchi de porc, tăiat bucățele  
2 linguri făină  
75 ml oțet de mere

350 ml suc natural de mere, neîndulcit  
150 ml apă  
1 linguriță cimbru uscat sau 1 lingură cimbru proaspăt, tocat mărunt  
2 frunze de dafin  
2-3 linguri smântână proaspătă



**PĂSTRARE**  
Poate fi păstrată  
până la 2 zile  
în frigider

Preîncălziți cuptorul la 170°C. Într-o caserolă mare, înăbușiți ceapa în ulei, până se înmoaie. Adăugați bucățile de măr și lăsați pe foc încă 1-2 minute, înainte de a adăuga carnea de porc. Înăbușiți carnea, apoi presărați făina. Mai țineți încă un minut la foc potrivit și după aceea turnați oțetul, sucul de mere și apa, amestecând continuu. Adăugați cimbrul și frunza de dafin, dați un clocot, acoperiți și dați la cuptor. Țineți-o o oră sau până când vedeți că s-a frăgezit carnea de porc, amestecând din când în când. Scoateți din cuptor. Turnați smântâna, dacă doriți s-o folosiți. Serviți cu orez și legume verzi. *Se obțin 4-6 porții.*



## 184 Friptură de miel cu crustă de iaurt condimentat



*Un dejun tradițional pentru Orientul Mijlociu. Mielul reprezintă o sursă excelentă de proteine, fier și zinc.*

### PREPARARE

2¼ ore plus timpul de marinare

2 kg pulpă de miel

3 căței de usturoi, curățați și tăiați în sferturi

500 g iaurt natural

2 lingurițe paprika

2 lingurițe chimion turcesc, măcinat

1 linguriță coriandru măcinat

1 linguriță curcuma (șofran de India)

½ linguriță piper negru

½ linguriță cardamon măcinat

un vârf de fire de șofran

coaja rasă de la o lămâie

### PĂSTRARE

Poate fi păstrată până la 2 zile în frigider

Faceți tăieturi în pulpa de miel, asemănătoare unor butoniere, și introduceți bucățile de usturoi. Restul de ingrediente le amestecați bine într-un bol. Puneți pulpa de miel într-o tavă și turnați amestecul de iaurt peste carne. Acoperiți tava și băgați-o la frigider pentru câteva ore sau chiar mai bine pentru o noapte, astfel încât toate mirodeniile să pătrundă bine în carne. Pentru fript, așezați carnea de miel pe un grătar de sârmă, într-o tavă de copt și turnați apă atât cât să acopere fundul tăvii. Puneți carnea la fript, în cuptor, neacoperită, timp de o oră și jumătate, la 190°C, până capătă o crustă arămie și mielul este fraged. Scoateți din cuptor și lăsați carnea să stea vreo 20-30 minute înainte de a o tăia. Serviți cu legume fripte sau, pentru a fi în ton cu moda orientală, cu cușcuș cu legume (rețeta 246; pg.148). *Se obțin 8-10 porții.*

## 185 Carne de miel și legume cu garnitură de cartofi



*Un alt fel de mâncare tradițional, care necesită mai mult timp de preparare, dar care oferă o carne foarte fragedă. Pregătiți cartofii cu puțin timp înainte de a servi masa, pentru a nu se decolora.*

### PREPARARE

2½ ore

### PĂSTRARE

Poate fi păstrată până la 2 zile în frigider

750 g fileu de miel, partea de la gât, tăiat bucățele

2 cepe mijlocii, curățate și tăiate felii

1 praz, tăiat felii

2 morcovi mari, curățați și tăiați felii

700 g cartofi, curățați și tăiați felii

½ linguri rozmarin proaspăt, tăiat mărunt

un vârf de piper

150 ml supă de legume

25 g unt

Preîncălziți cuptorul la 300°C. Puneți o treime din cantitatea de cartofi pe fundul unei cratițe. Într-un bol, combinați bucățile de carne de miel cu prazul, morcovii și rondelele de ceapă. Presărați jumătate din acest amestec peste stratul de cartofi. Condimentați cu jumătate din cantitatea de rozmarin și piper negru. Puneți și cel de-al doilea strat de felii de cartofi. Adăugați restul bucăților de carne, ceapă, praz și morcov și turnați supa de legume. Așezați deasupra ultimul strat de felii de cartofi. Presărați bucățele de unt. Puneți vasul neacoperit în cuptor și țineți-l timp de 15 minute, lăsând untul să se topească. Acoperiți etanș cu un capac și mai țineți în cuptor încă 2 ore. Apoi scoateți capacul și mai lăsați 20 de minute până face o crustă aurie. Serviți cu legume fierte în abur sau fripte în wok. *Se obțin 4-6 porții.*







## 186 Frigărui din miel marinat



*Carnea marinată are un gust bun, este fragedă și moale, de aceea mai toți copiii o preferă. Dacă folosiți fileu de la pulpă puteți pune frigăruiile pe grătar, dar dacă folosiți simple bucăți de carne, atunci ar fi mai bine să le prăjiți, deoarece carnea va fi mai fragedă.*



### PREPARARE

25 minute plus  
timpul de marinare

### PĂSTRARE

Pot fi păstrate  
până la 2 zile  
în frigider

500 g carne de miel fără os, tăiată  
cubulețe

1 ceapă mare, curățată și tăiată  
bucățele

1 cățel de usturoi, curățat și zdrobit

5 linguri ulei de măsline

sucul de la 2 lămâi

½ linguriță chimion turcesc, măcinat

½ linguriță ghimbir

½ linguriță coriandru măcinat

Puneți toate ingredientele, cu excepția cărnii de miel, într-un robot de bucătărie și mixați până tot ce este înăuntru este bine mărunțit. Turnați într-un bol, adăugați bucățile de carne de miel și tăvăliți-le prin acest sos marinat. Acoperiți și dați la frigider pentru cel puțin 4 ore, preferabil toată noaptea, dacă este posibil. Când carnea este gata, trageți bucățile de carne prin țepușele de frigărui, ungeți cu sosul marinat și așezați-le pe un grătar încins dinainte. Lăsați-le acolo 5 minute, după care le întoarceți pe cealaltă parte și le mai lăsați încă 5 minute. Se servesc cu pitta și cu salată de legume sau deasupra unui cușcuș cald de legume (rețeta 246; pg.148). Se obțin 4-6 porții.



**PREPARARE**

25 minute

**PĂSTRARE**Pot fi păstrate  
până la 2 zile  
în frigider

225g carne de miel, tocată  
1 ceapă mică, curătată și tocată  
mărunt  
1 cățel de usturoi, curătat și zdrobit  
1 lingură mentă proaspătă, mărunțită

1 lingură coriandru proaspăt, mărunțit  
½ ardei iute mic, curătat de semințe și  
taiat  
1-2 linguri ulei

Puneți toate ingredientele, cu excepția uleiului, într-un robot de bucătărie și mixați câteva secunde până se combină totul și se toacă fin carnea. Împărțiți amestecul obținut în 8 porții pe care le rulați în formă de cârnați. Treceți bățul de frigăruie prin mijlocul acestor cârnați, în lungime, și modelați carnea în jurul frigăruiei. Ungeți cu ulei și așezați-le pe un grătar preîncălzit, timp de 5-6 minute. Întoarceți frigăruia pentru a se frige pe toate părțile. Serviți cu sos de iaurt cu mentă și castraveți (rețeta 245; pg. 147). *Se obțin 4-6 porții.*

**PREPARARE**

1½-2 ore

**PĂSTRARE**Poate fi păstrată  
până la 2 zile  
în frigider

1 dovleac de mărime mijlocie, aproxi-  
mativ 20-25 cm în diametru  
2 linguri apă  
2 linguri ulei măsline  
900 g carne de miel macră, fără os,  
taiată cubulețe de 2,5 cm  
2 cepe, curățate și tocate  
2 căței de usturoi, curățați și tăiați  
mărunt

2 linguri făină  
500 ml supă de pui sau legume  
1 băț scorțișoară  
¼ linguriță de cuișoare, măcinate  
¼ linguriță ghimbir, măcinat  
un vârf de piper de cayenne  
5 morcovi, curățați și tăiați felii  
2 dovlecei, tăiați rondele

Preîncălziți cuptorul la 180°C. Pregătiți dovleacul după cum urmează: tăiați capacul, aproximativ 15 cm diametru; scoateți semințele și fibrele din mijlocul dovleacului, apoi împachetați-l în folie de aluminiu și puneți la loc capacul. Puneți dovleacul într-o oală de copt mai adâncă și turnați apă, cam 1-2 cm. Puneți la copt, aproximativ o oră, până ce dovleacul este aproape moale. Între timp, încingeți uleiul într-o tigaie mare, cu fund gros, la foc moderat, și rumeniți bucățelele de carne de miel. Treceți carnea într-un alt vas, astfel încât să-și lase toate sucurile. Adăugați restul de ulei în tigaie și înăbușiți ceapa și usturoiul până se înmoaie. Introduceți în tigaie și carnea împreună cu suctul lăsat. Presărați făina deasupra și amestecați. Adăugați încet supa, amestecând tot timpul pentru a nu se forma cocloașe. Adăugați condimentele. Amestecați până începe să fiarbă, apoi micșorați flacăra și lăsați la foc mic până este pătrunsă carnea bine (aproximativ 1 oră). Adăugați morcovii și dovleceii și mai țineți pe foc încă 10 minute, până se înmoaie și ei puțin. Cu un polonic turnați această tocană în interiorul dovleacului fierbinte și dați-l înapoi în cuptor pentru încă 30 minute, până ce acesta se înmoaie și poate fi tăiat ușor cu cuțitul. Treceți încet dovleacul într-un vas adânc și aduceți-l la masă. Când îl serviți, aveți grijă să radeți și puțin din miezul dovleacului în tocăniță. Serviți cu orez brun sau cușcuș. *Se obțin 4-6 porții.*





## 189 Carne de vită cu sos la cuptor



Acest fel de mâncare oferă o carne moale și foarte fragedă. Serviți felii subțiri cu legume fierbinți sau le puteți folosi ca umplutură la sandvici, atunci când este rece. Vinul roșu îi dă un gust aparte cărnii și o frăgezește – alcoolul se evaporă în timpul procesului îndelungat de preparare.

### PREPARARE

2½ ore

### PĂSTRARE

Poate fi păstrată până la 2 zile în frigider

- |   |  |
|---|--|
| 2 linguri ulei de măsline                         | 90 ml vin roșu                         |
| 1,5 kg but de vacă sau partea superioară a pulpei | 90 ml apă                              |
| 1 ceapă mare, curățată și tocată                  | 3 cartofi mici, curățați               |
| 400 g roșii în bulion din conservă                | 3 morcovi, curățați și tăiați rondele  |
| 2 lingurițe busuioc uscat                         | 3 bastonașe de țelină, tăiate bucățele |
| puțin piper                                       | 3 dovleci mici, tăiați rondele         |

Preîncălziți cuptorul la 190°C. Într-un vas termorezistent rumeniți în ulei carnea de vită, pe ambele părți, timp de un minut, la foc potrivit. Scoateți bucata de carne și adăugați ceapa pe care o prăjiți în ulei până devine transparentă. Se adaugă roșiile, busuiocul și piperul, iar la sfârșit se pune și carnea. Turnați apa și vinul. Acoperiți cu un capac și țineți pe foc aproximativ 30 minute, apoi întoarceți carnea, micșorați focul la 160°C și continuați să țineți la cuptor încă 1 ½ oră, întorcând carnea la fiecare 25-30 minute. Adăugați legumele și mai lăsați în cuptor, acoperit încă o jumătate de oră, până devin fragede. Se obțin 6-10 porții.

## 190 Plăcintă ciobănească (Budincă de cartofi cu carne)



Un fel de mâncare foarte familiar, adesea preparat cu carne tocată de vită, deși tradițional se prepară cu carne de miel – o sursă bună de proteine, fier și zinc. Încercați s-o preparați în porții mici, dacă aveți un set de vase termorezistente mai mici.

### PREPARARE

1¼ oră

### PĂSTRARE

Poate fi păstrată până la 2 zile în frigider



- |   |  |
|---|--|
| 1 lingură ulei de măsline                   | 1 lingură făină                          |
| 1 ceapă mijlocie, curățată și tocată mărunt | 1 lingură pastă de roșii                 |
| 1 morcov mic, curătat și tăiat cubulețe     | puțin sos Worcester                      |
| 1 cățel de usturoi, curătat și zdrobit      | 150 ml apă                               |
| 1 lingură cimbru, mărunțit                  | 450 g cartofi, curățați și tăiați bucăți |
| 1 lingură rozmarin, mărunțit                | 1 lingură unt                            |
| 450 g carne de miel, tocată                 | 125 ml lapte                             |

Preîncălziți cuptorul la 200°C. Încingeți uleiul de măsline într-o cratiță și înăbușiți ceapa, usturoiul, morcovul și ierburile, la foc mic, până se înmoaie. Adăugați carnea de miel și țineți pe foc până ce carnea devine rumenă. Adăugați făina, pasta de roșii și sosul Worcester și amestecați. Țineți pe foc aproximativ un minut, apoi adăugați treptat apa și lăsați să fiarbă înăbușit, acoperit cu un capac, timp de 20 minute. Între timp, fierbeți cartofii în abur sau în puțină apă, până devin moi. Faceți un piure la care adăugați unt și lapte. Așezați carnea de miel într-o tavă termorezistentă și acoperiți-o cu piureul de cartofi. Introduceți în cuptor timp de 30 minute sau până când capătă o crustă deasupra. Serviți cu legume fripte (rețetele 221; pg.138 și 222; pg.139) ce pot fi preparate în cuptor în același timp cu plăcinta. Se obțin 6-10 porții.



## 191 Cârnăcior în aluat (vezi imaginea de mai jos)



**PREPARARE**  
45 minute

3-4 linguri ulei	un vârf de sare
8 cârnăciori chipolata, de bună calitate	2 ouă
115 g făină	300 ml lapte semidegresat

**PĂSTRARE**  
Trebuie preparat  
chiar înainte  
de a fi servit

Preîncălziți cuptorul la 180°C. Așezați cârnăciorii în tava de copt, dați-i la cuptor pentru 15 minute și întoarceți-i de 2-3 ori de pe o parte pe alta, până când încep să se rumenească (nu-i lăsați totuși prea mult întrucât ei se mai coc și mai târziu, în aluat). În tot acest timp cât cârnăciorii se află în cuptor, începeți să faceți aluatul Yorkshire Pudding. Puneți într-un bol făina și sarea, adăugați ouăle și puțin lapte și frământați cu ajutorul unui mixer sau al unui tel. Introduceți treptat și restul de lapte. Turnați puțin ulei pe fundul unor forme mici în care se face pâinea (sau într-o tavă de cuptor), dați la cuptor și fixați la o temperatură de 220°C. Când uleiul din cele 4 forme începe să scoată fum, scoateți-le din cuptor, puneți câte doi cârnăciori pe fundul formelor, apoi turnați deasupra aluat cât să acopere un sfert până la o jumătate din formă. Dați-le repede înapoi în cuptor pentru cel puțin 20 minute, după care puteți deschide ușa cuptorului. Secretul acestui aluat, Yorkshire Pudding, constă în ținerea cuptorului închis. Dacă aveți un cuptor cu geam în ușă, atunci este chiar distractiv să priviți cum crește aluatul. Când sunt bine rumenite și crocante, scoateți-le din cuptor și serviți imediat. Serviți cu sos de ceapă (rețeta 192; pg.126) și cu legume verzi. *Se obțin 4-8 porții.*



rat în

ndra,

că;  
eviste.

pului  
e de  
a liber  
zitați

OR:



## 192 Sos de ceapă



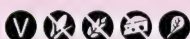
**PREPARARE**  
25 minute

1 ceapă roșie, mare, curățată și tăiată  
1 lingură ulei  
1 lingură făină  
150 ml supă de legume

**PĂSTRARE**  
Poate fi păstrat  
până la 2 zile  
în frigider

Înăbușiți ceapa într-o tigaie, până devine aurie. Amestecați făina și lăsați pe foc încă vreo câteva minute, la foc moale. Adăugați supa de legume, amestecând continuu. Puneți la fiert până începe să se îngroașe. Serviți cu cârnăciori în aluat (rețeta 191; pg.125). *Se obțin 4-5 porții.*

## 193 Chilli de legume



**PREPARARE**  
1¼ oră

1 cățel de usturoi, curățat și zdrobit  
1 ceapă, curățată și tăiată felii  
1 lingură ulei  
1 lingură chilli măcinat  
½ vânăță mare, tăiată bucăți  
1 dovlecel, tăiat felii în diagonală  
1 conopidă mică, desfacută în buchețele  
400 g roșii mărunțite, din conservă  
200 ml apă  
un vârf de piper  
175 g ciuperci mici  
½ chilli proaspăt, curățat de semințe și tăiat felii subțiri (opțional)  
400 g fasole cu bob roșu, din conservă, scursă bine de apă  
2 linguri pătrunjel proaspăt

**PĂSTRARE**  
Poate fi păstrat  
până la 2 zile  
în frigider

Înăbușiți ceapa și usturoiul într-o tigaie, până se înmoaie. Adăugați pudra de chilli și bucățile de vinete și lăsați pe foc 2-3 minute. Introduceți apoi bucățelele de dovleci, conopidă, roșii, apă și piper. Dați un clocot, apoi lăsați să fiarbă înăbușit, timp de 15 minute. Adăugați ciupercuțele (și feliile de chilli opțional) și fierbeți încă 10 minute. Presărați pătrunjelul. Serviți cu orez sau tăiței. *Se obțin 4-6 porții.*

## 194 Curry cremos din legume



**PREPARARE**  
1 oră

1 ceapă, curățată și tăiată felii  
1 cățel de usturoi, curățat și zdrobit  
2 linguri ulei  
2 linguri ghimbir proaspăt, ras  
½ linguriță chilli măcinat  
½ linguriță curcuma  
½ linguriță chimion turcesc măcinat  
½ linguriță coriandru măcinat  
½ linguriță garam masala  
2 roșii, curățate de coajă și tăiate  
1 ardei galben, curățat de semințe și tăiat  
1 cartof, curățat de coajă și tăiat  
115 g conopidă  
175 g năut preparat  
90 ml apă sau supă de legume  
140 g iaurt natural  
2 linguri smântână  
coriandru proaspăt, pentru ornare  
sare, pentru gust

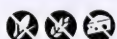
**PĂSTRARE**  
Poate fi păstrat  
până la 2 zile  
în frigider

Într-o cratiță mare înăbușiți ceapa și usturoiul timp de 2-3 minute, până se înmoaie. Adăugați ghimbirul și condimentele. Țineți pe foc încă 1-2 minute, amestecând continuu. Adăugați apoi legumele, amestecați bine și fierbeți înăbușit 3-4 minute. Turnați apa sau supa de legume, amestecați și lăsați să fiarbă la foc mic încă 20-25 minute. Odată ce legumele sunt fragede, amestecați iaurtul și smântâna și mai lăsați pe foc 1-2 minute. Garnisiți cu coriandru. Serviți cu orez sau pâine naan (un fel de lipie indiană) și cu felii de castravete și roșii. *Se obțin 4-6 porții.*





## 195 Paella de creveți



### PREPARARE

50 minute

### PĂSTRARE

Poate fi congelat;  
poate fi ținut  
în frigider 24 ore

2 linguri ulei  
1 ceapă, curățată și tăiată felii  
1 ardei roșu, curățat de semințe și tăiat  
1 cățel usturoi, curățat și zdrobit  
câteva fire de șofran  
200 g paella sau orez  
600 ml apă /supă de legume  
4 linguri mazăre congelată  
4 linguri boabe de porumb congelat  
450 g creveți congelați, curățați  
piper negru, pentru gust

Încingeți uleiul într-o tigaie specială pentru paella sau, dacă nu aveți, într-o tigaie mare cu fundul gros. Adăugați ceapa, ardeiul roșu și usturoiul și prăjiți până devin moi. Presărați firele de șofran, iar la sfârșit adăugați orezul. Amestecați și lăsați pe foc potrivit câteva minute înainte de a adăuga supa de legume. Amestecați și lăsați să fiarbă. Micșorați focul și lăsați să fiarbă înăbușit aproximativ 10 minute înainte de a adăuga legumele congelate și creveții. Lăsați să fiarbă în continuare, amestecând periodic, până când s-a înmuiat orezul și s-a absorbit toată apa. Condiționați și serviți imediat, așa simplă sau cu o salată. *Se obțin 4-6 porții.*

## 196 Frigărui din ton marinat



### PREPARARE

30 minute plus timpul pentru marinare

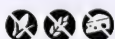
### PĂSTRARE

Pot fi păstrate  
până la 2 zile  
în frigider

1 kg ton proaspăt, tăiat bucăți  
6-8 linguri pătrunjel proaspăt, tocat mărunt  
6-8 linguri frunze de coriandru mărunțite  
3 căței de usturoi, curățați și zdrobiți  
1 linguriță scorțișoară, măcinată  
1 linguriță chimion măcinat  
1 linguriță boia măcinată  
1 linguriță coriandru mărunțit  
sucul de la 3 limes sau lămâi  
4 linguri ulei  
coață rasă de la o lămâie sau lime  
3 ardei roșii sau verzi, curățați

Se combină toate ingredientele într-un castron, exceptând tonul. Mai târziu se adaugă și bucățelele de pește și se acoperă. Se marinează în frigider timp de 4-5 ore sau se lasă peste noapte. Bucățelele de pește se trag în bețele de frigărui, alternând cu ardei și ciuperci. Puneți pe grătar și, ocazional, întoarceți frigăruile pe toate părțile, până când sunt bine fripte. *Se obțin 4-6 frigărui.*

## 197 Pește preparat prin metoda stir-fry



### PREPARARE

35 minute

### PĂSTRARE

Poate fi păstrat  
până la 2 zile  
în frigider

350 g file de pește alb, proaspăt (cum ar fi egrefin sau cod), curățat de piele și tăiat bucăți  
2 linguri mălai  
3 linguri ulei  
1 fir de praz, tăiat rondele  
4 cepe verzi, tăiate felii  
1 ardei roșu, curățat de semințe și tăiat felii  
½ dovlecel, tăiat felii  
1 lingură pastă de curry, necondimentată  
75 ml suc de portocale  
85 g mazăre congelată

Dați bucățile de pește prin mălai. Încingeți uleiul într-o tigaie și adăugați legumele proaspete, tăiate felii. Amestecați continuu aproximativ 5 minute, până se înmoaie. Scoateți-le apoi din tigaie și puneți bucățile de pește la prăjit, timp de 3 minute, până sunt bine pătrunse. Adăugați pasta de curry, sucul de portocale, mazărea și legumele pregătite. Serviți cu orez sau tăitei. *Se obțin 3-5 porții.*







## 198 Chifteluțe de somon



*În loc de somon proaspăt puteți încerca și cu somon din conservă sau orice alt pește gras, cum ar fi macroul sau păstrăvul.*



### PREPARARE

1½ oră  
plus 30 minute  
pentru răcire

### PĂSTRARE

Pot fi congelate;  
pot fi ținute  
în frigider 24 ore

450 g cartofi curățați de coajă și tăiați  
bucățele  
450 g file de somon, fără piele  
2 linguri unt  
1 lingură chives tăiate mărunț

1 lingură pătrunjel tocat  
1 lingură mărar tocat  
2 linguri maioneză  
pesmet alb, proaspăt  
2 linguri unt topit

Preîncălziți cuptorul la 200°C. Fierbeți cartofii până devin moi, scurgeți-i bine de apă și dați-i deoparte. Tăiați peștele în felii mici și așezați-le pe o folie. Ungeți cu unt și împachetați peștele în folie. Puneți-l în cuptor pentru 12-15 minute, până când peștele devine opac și se desface fășii. Scoateți-l din folia în care a fost împachetat, apoi amestecați cartofii cu sosul lăsat de pește. Mărunțiți peștele într-un bol împreună cu cartofii, verificând tot timpul să nu mai rămână vreun os de pește, adăugați ierburile și maioneza și amestecați totul bine. Împărțiți acest amestec în 12 cocoloașe rotunde, dați-le prin pesmet, așezați-le pe o tavă sau farfurie, acoperiți și dați la răcit în frigider pentru 30 minute. Încălziți cuptorul la 220°C. Aranjați chifteluțele de pește pe o tavă unsă cu puțină grăsime, apoi ungeți-le deasupra cu puțin unt și dați-le la cuptor pentru 20-25 minute. Scoateți-le când sunt aurii, crocante și bine pătrunse. Serviți cu cartofi wedges cu lămâie sau legume. *Se obțin 12 chifteluțe.*



## 199 Salsa de somon



*Un fel de mâncare rapid și ușor de pregătit, o sursă excelentă de grăsimi omega-3.*

### PREPARARE

20 minute

### PĂSTRARE

Poate fi păstrată până la 2 zile în frigider

1 filé de somon pentru fiecare persoană (sau jumătate pentru un copil mic)  
2 lingurițe salsa de piersici și mango (rețeta 246; pg.147) pentru fiecare bucată de filé, sau orice sos salsa necondimentat, din comerț

Preîncălziți cuptorul la 180°C. Așezați fiecare bucată de filé de somon pe o folie pătrată de aluminiu, de aproximativ 15 cm, și turnați deasupra vreo două lingurițe cu sos salsa. Împăturiți și faceți pachetele pe care le așezați în tava de copt. Coaceți timp de 15 minute, până când somonul devine moale și se desprinde fâșii-fâșii. Când este gata, scoateți somonul din folia în care a fost împachetat, așezați-l pe o farfurie și turnați puțin suc deasupra. Serviți cu salsa, puțină lămâie și cartofi fierți rumeniți la cuptor (rețeta 217; pg.137). Pentru variație, puteți găti somonul cu salsa de avocado și roșii (rețeta 241; pg.146). Pachetelele cu somon pot fi pregătite dinainte și ținute în frigider. În acest caz, sosul salsa pătrunde în pește dându-i o aromă deosebită.

## 200 Pachetele Teriyaki cu somon și portocale



### PREPARARE

20 minute

### PĂSTRARE

Pot fi păstrate până la 2 zile în frigider

1 filé de somon pentru fiecare persoană (sau jumătate pentru un copil mic)  
2 lingurițe de teriyaki marinat, din sticlă, pentru fiecare bucată de filé  
1 linguriță suc proaspăt de portocale, pentru fiecare bucată de filé  
1 lingură ulei de măsline

Preîncălziți cuptorul la 180°C. Așezați fiecare bucată de filé de somon pe o folie pătrată de aluminiu, de aproximativ 15 cm, și turnați deasupra marinata de teriyaki și sucul de portocală. Împachetați fiecare bucată de folie, făcând pachetele cu somon pe care le așezați pe tava de copt. Coaceți timp de 15 minute, până când somonul devine moale și se desprinde fâșii-fâșii. Când este gata, scoateți somonul din folia în care a fost împachetat, așezați-l pe o farfurie și turnați puțin suc deasupra. Serviți cu legume fripte stir-fry și cu orez. Pentru variație, încercați cu o felie de mango așezată deasupra somonului înainte de a fi pus la cuptor.



## 201 Fish fingers de cod



### PREPARARE

25 minute

### PĂSTRARE

Trebuie preparat chiar înainte de a fi servit

115 g filé de cod, curățat de piele  
1 ou  
4 linguri mălai  
1 lingură ulei de măsline

Tăiați peștele în 4 bucăți, verificând atent să nu rămână niciun os. Puneți oul într-un castron și mălaiul pe o farfurie întinsă, apoi încingeți uleiul în tigaie. Înmuiați peștele în ou, apoi treceți-l prin mălai și puneți-l în tigaie la prăjit. Prăjiți timp de 4-5 minute, întorcând pe ambele fețe, până ce peștele este făcut și capătă o culoare aurie. Serviți cu piure de cartofi și batoane de legume fierte. *Se obțin 2-4 porții.*



## 202 Fish fingers de somon



*O alternativă delicioasă la fish fingers din comerț – plini de grăsimi poline-saturate.*



### PREPARARE

20 minute



### PĂSTRARE

Poate fi congelat;  
cel mai bine  
să fie preparat  
chiar înainte  
de a fi servit

350 g filé de somon, curățat de piele  
25 g pesmet uscat  
1 ou

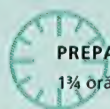
1 cățel usturoi, curățat de pieluță  
și zdrobit (opțional)  
2 linguri unt

Preîncălziți cuptorul la 200°C. Tăiați somonul în fâșii lunguiețe, verificând atent să nu rămână niciun os. Puneți oul într-un castron și pesmetul pe o farfurie întinsă, apoi înmuiați peștele în ou și treceți-l prin pesmet. Amestecați untul cu usturoiul pisat (dacă folosiți). Ungeți fiecare fâșie de somon cu puțin amestec de unt și usturoi, așezați-le pe o tavă de copt și dați la cuptor pentru 5-6 minute; întoarceți-le pe cealaltă parte și mai țineți încă 4-5 minute, până devin aurii și crocante. Serviți cu salsa și cartofi tradiționali copti în cuptor (rețeta 219; pg.137) sau cartofi dulci prăjiți (rețeta 213; pg.135). *Se obțin 4-5 porții.*

## 203 Plăcintă pescărească



*Acesta este un mod popular de a servi pește copiilor. Amestecând peștele alb cu cel gras, oferiți copilului o cantitate mare de grăsimi omega-3, fără a avea un miros prea pregnant.*



### PREPARARE

1¼ oră



### PĂSTRARE

Poate fi ținută  
24 ore în frigider

450 g filé de pește amestecat,  
cum ar fi egrefin și somon  
2-3 lingurițe unt

350 cartofi, curățați de coajă și tăiați  
cubulețe  
350 g dovleac galben, curățat de  
coajă și tăiat cubulețe

450 g lapte  
25 g unt pentru sosul alb  
55 g făină albă  
1 linguriță muștar cu semințe  
55 g pesmet  
2 lingurițe pătrunjel tocat

Preîncălziți cuptorul la 190°C. Puneți bucățile de filé de pește pe o folie de aluminiu, folosită în bucătărie. Ungeți cu puțin unt fiecare bucată de pește, apoi împăturiți folia și faceți un pachet. Puneți în cuptor timp de 20 minute. Cât timp stă peștele la cuptor, fierbeți în aburi cartofii și dovleacul, până devin moi. Faceți apoi un piure din cartofi și dovleac, adăugând un sfert din lapte, și lăsați-l deoparte. Când peștele este gata, turnați sosul lăsat într-un vas termorezistent, uns anterior. Desfaceți peștele fâșii-fâșii, înlăturând eventualele oase rămase și așezați-l în acest vas. Pentru prepararea sosului alb, topiți untul într-o cratiță, adăugați făina și țineți pe foc mic câteva minute, având grijă ca făina să nu se ardă. Turnați încet restul de lapte, în timp ce amestecați cu o lingură de lemn sau cu un tel. Continuați să amestecați până se obține un sos omogen. Țineți-l pe foc încă 2-3 minute, până se îngroașă. Amestecați în acest sos muștarul cu boabe și apoi turnați-l peste pește. Deasupra puneți piureul de legume și presărați pesmet și pătrunjel. Coaceți în cuptor timp de 25 minute, până devine rumen. Serviți cu mazăre sau fasole verde. *Se obțin 8-10 porții.*





## 204 Plăcintă de pește cu rosti (cartofi rași gratinați)

**PREPARARE**  
2 ore

**PĂSTRARE**  
Poate fi ținut  
în frigider 24 ore



500 g pește amestecat (cum ar fi  
somon, pește alb și creveți)  
400 ml lapte  
200 ml supă de pește  
1 frunză de dafin  
25 g unt

2 linguri făină  
2 linguri pătrunjel tocat  
500 g cartofi săpunari, spălați și  
curățați  
2 linguri ulei de măsline  
2 linguri unt topit

Preîncălziți cuptorul la 200°C. Puneți peștele într-o oală împreună cu laptele, supa de pește și frunza de dafin și fierbeți înăbușit, la foc mic, până ce peștele devine moale și se sfărâmă. Scurgeți sucul din oală într-o cană și puneți deoparte. Pentru sos, topiți untul într-o crăticioară, adăugați făina și lăsați pe foc 1-2 minute, după care turnați laptele și sucul păstrat în cană. Lăsați în continuare pe foc mic, până ce sosul se îngroașă. Amestecați pentru a deveni omogen. Adăugați peștele și pătrunjelul în acest sos, după care, cu o lingură, treceți acest amestec într-un vas termorezistent. Fierbeți cartofii timp de 12 minute într-o oală cu apă, luați-i de pe foc, scurgeți de apă, acoperiți cu o cârpă de bucătărie și lăsați să se răcească. Când s-au răcit suficient pentru a putea fi ținute în mână, curățați-i de coajă, apoi dați-i pe răzătoarea mare. Puneți-i într-un bol și amestecați-i cu ulei și untul topit. Așezați-i apoi peste amestecul de pește din vas și lăsați-i la cuptor timp de 20-30 minute, până când cartofii prind crustă deasupra. *Se obțin 4-8 porții.*

## 205 Tofu stir-fry



**PREPARARE**  
25 minute

**PĂSTRARE**  
Poate fi păstrată  
până la 2 zile  
în frigider

1 lingură sos de soia/sos de fasole  
galbenă cu conținut redus de  
sare  
1 lingură unt de arahide  
sucul de la ½ lămâie  
1 lingură ulei măsline  
1 linguriță ghimbir proaspăt, ras  
½ chilli proaspăt, mai puțin lute, tăiat  
mărunt

1 cățel de usturoi, curătat de piele  
și zdrobit  
115 g brânză tofu, scursă de apă  
și tăiată felii  
½ dovlecel, tăiat cubulețe  
2 ciuperci mari, tăiate cubulețe  
1 ardei roșu, curătat de semințe și  
tăiat felii  
85 g păstăi de fasole verde, tăiate felii

Amestecați, într-un bol, sosul de soia/sosul de fasole galbenă, untul de arahide și sucul de lămâie. Încingeți uleiul într-o tigaie sau într-un wok după care perpețiți (stir-fry) ghimbirul, chilli (dacă se folosește) și usturoiul, timp de un minut. Adăugați tofu și mai țineți pe foc un minut. Adăugați dovlecelul, ciupercile, ardeiul și păstăile de fasole și continuați să le perpețiți timp de 1-2 minute până când se pătrund toate ingredientele. Serviți cu tăitei sau orez. *Se obțin 2-4 porții.*





## 206 Risotto cu năut și dovleac galben



### PREPARARE

1¼ oră

### PĂSTRARE

Poate fi congelat;  
poate fi ținut  
în frigider până la  
2 zile

2 l supă de legume

2 căței usturoi, curățați de pielă

câteva fire de șofran

2 linguri pastă de tomate

1 dovleac galben, mic, curătat de

coajă și de semințe și tăiat cubulețe

1 lingură ulei de măsline

2 linguri unt

1 ceapă mică, curătată și tăiată

450 g orez

115 g năut din conservă, scurs  
de apă

55 g parmezan ras

3 linguri pătrunjel tocat

Într-o cratiță mare, puneți supa de legume, usturoiul, șofranul, pasta de tomate și bucățile de dovleac. Fierbeți înăbușit timp de 10-15 minute, până ce dovleacul se înmoaie. Cu ajutorul unei linguri-strecurătoare așezați dovleacul pe o farfurie și lăsați-l deoparte. Scoateți usturoiul din supă. Prăjiți ceapa câteva minute, până se înmoaie, într-o tigaie cu fundul gros. Adăugați orezul, amestecați bine și lăsați să se prăjească împreună cu ceapa încă 1-2 minute. Turnați câte un polonic din supa de legume. Amestecați continuu și turnați treptat pentru ca orezul să poată absorbi supa. Când orezul este gata, adăugați dovleacul și năutul. Continuați să turnați din supa de legume până ce este absorbită toată. Când este gata, puneți și parmezanul și presărați cu pătrunjelul tocat. Serviți cu salată sau legume verzi. *Se obțin 4-6 porții.*

## 207 Musaca de linte



### PREPARARE

2⅓ ore

### PĂSTRARE

Poate fi congelată;  
poate fi ținută  
în frigider  
până la 2 zile

225 g linte

1 vânăta mare, curătată

1 lingură ulei măsline

1 ceapă mică, curătată și tăiată fin

2 ardei roșii, curățați de semințe și tăiați

felii subțiri

2 căței usturoi, curățați de pielă

2 lingurițe amestec de ierburi uscate

55 g roșii uscate la soare, tăiate fin

350 ml pastă de roșii

55 g parmezan ras

25 g pesmet

Preîncălziți cuptorul la 180°C. Clătiți bine linteia, puneți-o într-o oală, turnați apă cât s-o acopere, apoi puneți oala la fier, pe foc. Lăsați-o să dea câteva clocote, aproximativ 10 minute, după care o lăsați la foc mic vreo 30-40 minute până se înmoaie. Scurgeți. Tăiați vânăta rondele, ungeți cu puțină grăsime și frigeți pe foc moderat, întorcând rondelele pe ambele părți, până se rumenesc. Înăbușiți într-o tigaie ceapa și ardeiul în ulei, până devin moi. Adăugați apoi usturoiul și ierburile și țineți pe foc încă 1 minut. Puneți jumătate din cantitatea de linte pe fundul unui vas termorezistent, apoi un strat cu jumătate din cantitatea de vinete, alt strat cu jumătate din cantitatea de ceapă și ardei și apoi un strat cu bucăți de roșii uscate și pasta de roșii. Repetați cu al doilea rând de straturi, în aceeași ordine. Amestecați brânza cu pesmetul și turnați-o deasupra. Coaceți la cuptor timp de 30 minute, până ce capătă o crustă aurie. Serviți cu paste sau orez. *Se obțin 4-6 porții.*





## 208 Năut cu chimen și cartofi



**PREPARARE**  
50 minute



**PĂSTRARE**  
Poate fi congelat;  
poate fi ținut  
în frigider  
până la 2 zile

1 ceapă mică, curățată și tăiată  
2 lingurițe ulei de măsline  
1 linguriță semințe de chimion  
½ linguriță curcuma

1 cățel usturoi, curățat  
450 g cartofi, curățați și tăiați cubulețe  
200 g buchețele de broccoli

1 ardei chilli roșu, curățat de semințe și  
tocat mărunt  
5 linguri apă  
400 g năut din conservă, scurs de  
zeamă și clătit  
1 lingură coriandru proaspăt, tocat  
mărunt

Înăbușiți ceapa în ulei, timp de 4-5 minute, până se înmoaie. Adăugați chimionul, curcuma și usturoiul și continuați să prăjiți încă 2-3 minute. Adăugați cartofii, broccoli, chilli și apa. Amestecați bine, acoperiți și lăsați pe foc până se înmoaie cartofii, completând cu încă puțină apă, dacă este nevoie. Adăugați apoi și năutul și mai lăsați pe foc încă 2 minute. Presărați cu coriandru și serviți cu pâine indiană (naan) și cu salsa de mango (rețeta 242; pg.146). *Se obțin 3-5 porții.*

## 209 Orez cu „mazăre”



*Acest fel de mâncare este foarte popular pentru copiii din Caraibe. „Mazărea” este de fapt fasole, dar acesta este numele său tradițional.*



**PREPARARE**  
1 1/3 oră



**PĂSTRARE**  
Poate fi ținut  
în frigider  
până la 2 zile

2 linguri ulei de măsline  
1 ceapă mijlocie, curățată și tocată  
mărunt  
1 ardei roșu, curățat de semințe și tăiat  
felii  
1 linguriță de cimbru uscat

un vârf de piper  
350 g orez brun, cu bobul lung  
300 ml apă rece  
400 g lapte de cocos, din conservă  
400 g fasole cu bobul mare, din con-  
servă, bine scursă

Încingeți bine uleiul într-o tigaie, apoi înăbușiți ceapa până se înmoaie. Adăugați ardeiul roșu, cimbrul, piperul negru, orezul, apa și laptele de cocos și puneți la fiert. Micșorați flacăra și lăsați să fiarbă încet aproximativ 45 minute, până ce este absorbit tot lichidul iar orezul este moale. Adăugați boabele de fasole și mai lăsați pe foc încă 5 minute. Serviți cu salată sau legume fripte. *Se obțin 4-6 porții.*





## COMPLETAREA MESELOR CU DIVERSE GARNITURI

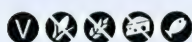
Pentru a avea un meniu echilibrat trebuie să includem în el alimente pe bază de amidon, legume și fructe. În secțiunea următoare, veți găsi idei pentru garnituri gustoase care vă vor ajuta să „completați” mesele principale. Acestea sunt feluri de mâncare ce pot fi servite alături de meniul principal alcătuit din carne, pește sau meniu vegetarian. Dacă veți pregăti legumele în diverse feluri și veți pierde ceva timp încercând să le prezentați cât mai atractiv, atunci copilul va fi tentat să le mănânce.



Copiii preferă în general gustul mai pregnant al legumelor pregătite în puțină grăsime, decât gustul celor fierte sau înăbușite, așa că am inclus o selecție de gustări preparate în cuptor sau doar per-pelite (stir-fry). Salatele reprezintă o modalitate de a oferi legume copiilor, iar sosurile care se toarnă peste ele au un aport mic de grăsimi polinesaturate și omega-3.



## 210 Piure de cartofi dulci



**PREPARARE**  
20 minute

6 cartofi dulci, portocalii, curățați de coajă și tăiați în sferturi  
1-2 linguri ulei de nucă



**PĂSTRARE**  
Trebuie servit  
imediat

Puneți la fiert puțină apă, într-o oală, adăugați cartofii dulci și lăsați-i să fiarbă. Micșorați focul, acoperiți și lăsați să fiarbă înăbușit aproximativ 15-20 minute, până se înmoaie. Scurgeți de apă, apoi turnați uleiul peste cartofi și pasați-i până devin un piure moale. *Se obțin 4-6 porții.*

## 211 Piure de cartofi cu unt și sirop de arțar



**PREPARARE**  
20 minute

6 cartofi dulci, portocalii, curățați de coajă și tăiați în sferturi  
1 lingură unt  
2 linguri lapte  
2 lingurițe sirop de arțar



**PĂSTRARE**  
Trebuie servit  
imediat

Preparați cartofii conform instrucțiunilor din rețeta anterioară. Puneți cartofii scurși de apă înapoi în cratiță, adăugați unt, lapte și sirop și faceți un piure moale. *Se obțin 4-6 porții.*

## 212 Cartofi dulci prăjiți



**PREPARARE**  
25 minute

6 cartofi dulci, portocalii, frecați cu peria și tăiați la capete  
ulei vegetal (pentru baie de ulei)



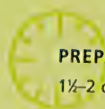
**PĂSTRARE**  
Trebuie servit  
imediat

Umpleți pe jumătate o cratiță, cu ulei de rapiță. Tăiați cartofii dulci în felii, apoi în bețișoare subțiri, asemenea cartofilor pai. Încingeți uleiul din cratiță. Când acesta este fierbinte, puneți cartofii la prăjit și lăsați-i până devin crocanți și aurii. În funcție de mărimea bucăților de cartof, prăjitul durează între 15-20 minute. Scoateți-i pe un prosop de hârtie cu ajutorul unei linguri strecurătoare și lăsați-i să se scurgă bine de uleiul în exces. *Se obțin 4-6 porții.*

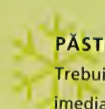




## 213 Cartofi cu ceapă la cuptor



**PREPARARE**  
1½-2 ore

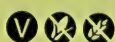


**PĂSTRARE**  
Trebuie servit  
imediat

4 cartofi roșii, mijlocii  
4 cartofi dulci, portocalii  
1 ceapă mare, curățată  
2-3 linguri ulei de nucă  
un vârf de piper negru

Preîncălziți cuptorul la 180°C. Spălați cartofii roșii și înlăturați, cu un cuțit ascuțit, eventualele puncte negre. Tăiați-i în felii subțiri. Curățați de coajă cartofii dulci și tăiați-i și pe aceștia felii. Tăiați ceapa în două și apoi în felii foarte subțiri. Ungeți vasul termorezistent cu puțin ulei de nucă. Așezați un strat de felii de cartofi roșii pe fundul vasului, apoi un strat cu felii de ceapă și la sfârșit un strat cu feliile de cartofi dulci. Repetați aceste straturi dacă este necesar și dacă mai aveți felii de cartofi și ceapă. Turnați restul de ulei de nucă deasupra și condimentați. Acoperiți cu folie de aluminiu. Introduceți vasul în cuptorul încins și țineți-l la copt timp de 1-1 ½ oră, după care, în ultimele 15 minute, scoateți folia de aluminiu și lăsați să capete o crustă aurie. *Se obțin 5-7 porții.*

## 214 Piure de cartofi și păstârnac



**PREPARARE**  
20 minute



**PĂSTRARE**  
Trebuie servit  
imediat

4 cartofi mari, curățați și tăiați bucăți  
1 păstârnac, curățat și tăiat bucăți  
3 linguri lapte  
1 lingură unt/margarină

Turnați apă într-o oală și puneți-o la fiert. Adăugați cartofii și păstârnacul și lăsați să fiarbă. Micșorați flacăra, acoperiți cu un capac și lăsați să fiarbă timp de 15 minute, până se înmoaie. Scurgeți de apă, apoi turnați laptele și untul și faceți piureul. *Se obțin 4-6 porții.*



## 215 Piure de roșii cu brânză



**PREPARARE**  
10 minute



**PĂSTRARE**  
Trebuie servit  
imediat

4 cartofi mari, curățați și tăiați în  
bucăți mari  
3 linguri lapte  
1 lingură unt/margarină  
1 ceapă verde, tăiată mărunt  
2 linguri pătrunjel proaspăt  
4 roșii mijlocii, curățate de piele  
și tăiate  
55 g brânză Cedar, rasă

Turnați apă într-o oală și puneți-o la fiert. Adăugați cartofii și lăsați să fiarbă. Micșorați flacăra, acoperiți cu un capac și lăsați să fiarbă. Scurgeți de apă, apoi turnați laptele și untul și mixați pentru a obține un piure. Adăugați toate celelalte ingrediente și amestecați pentru a se combina. *Se obțin 4-6 porții.*



## 216 Cartofi fripți cu usturoi



*O versiune gustoasă, mai puțin bogată în grăsimi, a tradiționalilor cartofi fripți.*

### PREPARARE

1 oră și 10 minute

2-3 linguri ulei de măsline

1 linguriță oregano uscat/ierburi amestecate

1 cățel usturoi, curățat

6 cartofi mijlocii, curățați de coajă și tăiați bucăți

### PĂSTRARE

Trebuie serviți  
imediat

Preîncălziți cuptorul la 200°C. Puneți uleiul, oregano și usturoiul într-un castron mare. Tăvăliți cubulețele de cartofi prin acest amestec cu ulei, până se îmbibă bine. Așezați-i pe o tavă de cuptor, într-un singur strat, și țineți-i în cuptor timp de aproximativ o oră, întorcându-i ocazional, până când capătă crustă deasupra. Se obțin 5-6 porții.

## 217 Cartofi fierți rumeniți la cuptor



*Această rețetă este foarte gustoasă și oricând bine primită; în plus, nu necesită mult timp de preparare, deoarece cartofii sunt fierți înainte de a fi puși la cuptor.*

### PREPARARE

40 minute

12 cartofi mici, cu coajă

4 linguri ulei de măsline

1 linguriță cimbru/amestec de ierburi uscate

un vârf de sare

### PĂSTRARE

Trebuie serviți  
imediat

Preîncălziți cuptorul la 220°C. Puneți cartofii într-o oală și turnați apă peste ei, atât cât să-i acopere. Când dau în clocot, micșorați flacăra și continuați să fierbeți încă 15 minute, până devin moi. Scurgeți de apă. Așezați-i într-o tavă de cuptor, unsă cu ulei. Apoi mărunțiți puțin cartofii înainte de a-i stropi cu ulei și de a presăra cimbrul și sarea. Lăsați-i în cuptor 25 minute, până devin crocanți și aurii. Se obțin 4-6 porții.

## 218 Cartofi la cuptor, rețeta tradițională



*Sunt mult mai gustoși, conțin mai puțină grăsime și se prepară la fel de repede ca cei congelați din pungi.*

### PREPARARE

35 minute

2 linguri ulei de măsline

2 cartofi mari, curățați de coajă și tăiați bucăți mari

### PĂSTRARE

Trebuie serviți  
imediat

Preîncălziți cuptorul la 220°C. Tăvăliți cartofii în ulei, până se îmbibă bine. Așezați-i într-o tavă unsă și introduceți-i la cuptor timp de 20-30 minute. Cartofii se întorc pe cealaltă parte și îi lăsați până devin aurii și crocanți. Se obțin 2-3 porții.





219

## Cartofi Wedges (tăiați felii lunguiețe) cu paprika



**PREPARARE**  
45 minute



**PĂSTRARE**  
Trebuie serviți  
imediat



4 linguri ulei de măsline  
1 linguriță paprika  
1 ½ linguriță oregano uscat  
2 căței de usturoi, curățați și zdrobiți  
4 cartofi mari, curățați de coajă și tăiați felii lunguiețe

Preîncălziți cuptorul la 220°C. Tăvăliți cartofii în amestecul de ulei, paprika, oregano și usturoi, până când sunt acoperiți pe toate părțile. Așezați feliile mari de cartofi pe o tavă de cuptor încălzită. Introduceți tava în cuptor și țineți aproximativ 35-40 minute, întorcându-i pe ambele părți. Când sunt rumeniți și crocanți îi puteți scoate. *Se obțin 4-6 porții.*

220

## Salata caldă de cartofi



**PREPARARE**  
20 minute



**PĂSTRARE**  
Poate fi ținută  
în frigider  
până la 2 zile



*Această rețetă de salată de cartofi, ușoară și hrănitoare, este mult îmbunătățită față de simpla salată de cartofi, fiind apreciată și de adulți.*

300 g cartofi noi, mici, necurățați de coajă  
1 lingură iaurt natural  
1 lingură maioneză  
1 linguriță muștar cu boboțe  
2 linguri chives proaspete, tăiate mărunt

Puneți apă la fiert, într-o oală, nu mai mult de jumătate din volumul acesteia. Adăugați cartofii noi și lăsați-i să fiarbă la foc mic, acoperind oala cu un capac. Separat, amestecați celelalte ingrediente într-un bol. Scurgeți cartofii și amestecați-i cu sosul de iaurt. *Se obțin 3-6 porții.*

221

## Legume de toamnă fripte



**PREPARARE**  
45 minute



**PĂSTRARE**  
Pot fi ținute  
în frigider 24 ore



*Legumele fripte pot fi servite atât calde, cât și reci, iar dacă rămân pentru a doua zi pot fi folosite ca o excelentă umplutură la sandvici.*

2 ardei roșii, curățați de semințe și tăiați felii  
1 ceapă roșie, tăiată felii subțiri  
½ dovlecel, curătat de coajă și tăiat cubulețe  
2 morcovi, curățați și tăiați felii  
2 linguri ulei de măsline  
1 linguriță oregano uscat  
2-3 lingurițe pătrunjel proaspăt, tocat mărunt (optional)

Preîncălziți cuptorul la 200°C. Așezați legumele pregătite într-un bol mare. Adăugați uleiul, ierburile și amestecați-le până sunt bine pătrunse. Apoi așezați-le pe o tavă de cuptor și acoperiți-le cu o folie. Coaceți așa acoperit timp de 10-15 minute, până se înmoaie legumele, apoi dați folia deoparte și lăsați să capete crustă, aproximativ 30-35 minute. *Se obțin 4-5 porții.*



## 222 Legume de iarnă fripte, cu cartofi (vezi imaginea de mai jos)



*Acest fel de mâncare merge foarte bine cu cârnăciorul în aluat (rețeta 191; pg. 124)*



### PREPARARE

40-50 minute



### PĂSTRARE

Trebuie servite  
imediat

2 ardei roșii, curățați de semințe  
și tăiați felii

1 ceapă roșie, tăiată felii subțiri

2 fire de praz, tăiate rondele fine

3 cartofi roz, mari, curățați de coajă și  
tăiați cubulețe

4 morcovi, curățați de coajă

și tăiați longitudinal în felii

2 linguri ulei de măsline

½ linguriță rozmarin uscat

½ linguriță cimbru uscat

Preîncălziți cuptorul la 200°C. Așezați într-un bol mare legumele pregătite. Adăugați uleiul, ierburile și amestecați-le până sunt bine pătrunse. Apoi așezați-le pe o tavă de cuptor și acoperiți-le cu o folie. Coaceți așa acoperit timp de 10-15 minute, până se înmoaie legumele, apoi dați folia deoparte și lăsați să capete crustă, aproximativ 30-35 minute. Se obțin 4-6 porții.



LOR:



## 223 Roșii coapte în cuptor



*O rețetă gustoasă cu roșii, ce poate fi servită oricând ca garnitură la ouă.*

**PREPARARE**  
15 minute

**PĂSTRARE**  
Trebuie servite  
imediat

6 roșii mijlocii, tăiate în sferturi  
1 lingură ulei de măsline  
2 căței de usturoi, curățați și zdrobiți  
1 linguriță oregano uscat

Preîncălziți cuptorul la 200°C. Puneți uleiul, usturoiul și oregano într-un bol mare și adăugați roșiile. Tăvăliți bucățile de roșii pentru a se pătrunde cu amestecul de ulei. Așezați-le într-un vas de copt, mai puțin adânc. Coaceți timp de 5-10 minute, până ce roșiile sunt aproape moi. Lăsați să se răcească încet, înainte de a le servi. *Se obțin 4-8 porții.*

## 224 Dovleac copt



*Toate felurile de dovleac pot fi preparate în acest mod.*

**PREPARARE**  
40 minute

**PĂSTRARE**  
Trebuie servit  
imediat

1 dovleac mijlociu, în greutate de 900 g  
1 cățel usturoi, curățat și zdrobit  
2 lingurițe oregano uscat  
2 lingurițe coriandru uscat  
2 linguri ulei de măsline

Preîncălziți cuptorul la 200°C. Pregătiți dovleacul, tăindu-l în jumătate, scoateți semințele din mijloc și apoi tăiați felii lunguiețe. Puneți într-un vas mare usturoiul, oregano, coriandru și uleiul, iar la sfârșit feliile de dovleac. Tăvăliți bine feliile de dovleac pentru a se pătrunde cu uleiul. Așezați-le apoi într-o tavă de cuptor și dați la copt timp de 30-35 minute, până ce se înmoaie dovleacul iar coaja capătă o crustă. Puteți mânca feliile de dovleac cu coajă cu tot; altfel, miezul poate fi ușor desprins cu o furculiță, înainte de a fi servit. *Se obțin 4-6 porții.*



## 225 Piure de morcov și țelină



*Acest piure de legume, mai puțin obișnuit, este foarte hrănitor și are o aromă deosebită, bucurându-se de succes în rândul copiilor.*

**PREPARARE**  
25 minute

**PĂSTRARE**  
Trebuie servit  
imediat

5 morcovi, curățați de coajă și tăiați felii  
1 rădăcină de țelină, curățată și tăiată cubulețe  
1 lingură de unt/margarină

Introduceți morcovii și țelina, curățate și tăiate, într-o oală cu apă care fierbe, micșorați apoi flacăra și lăsați să fiarbă înăbușit până se înmoaie (aproximativ 20 minute). Scurgeți legumele de apă și așezați-le din nou în oala caldă. Adăugați untul sau margarina și faceți un piure cu mixerul, până obțineți o pastă moale; puteți adăuga și puțină apă, dacă este necesar. *Se obțin 4-6 porții.*



## 226 Chiftele de zarzavat



**PREPARARE**  
10-15 minute



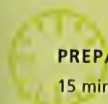
**PĂSTRARE**  
Trebuie servite  
imediat

4 morcovi, curățați de coajă și tăiați  
felii  
1 dovlecel, ras  
1 ceapă mică, curătată și rasă

4 cartofi mari, curățați de coajă și rași  
1 lingură făină albă  
½ ou  
ulei vegetal

Amestecați toate legumele într-un castron mare. Turnați acest amestec pe un șervet de bucătărie, rulați-l, înfășurați capetele și încercați să stoarceți ușor pentru a elimina excesul de apă din legume. Treceți apoi legumele înapoi în vas, adăugați făina și oul și amestecați bine. Luați câte puțin din amestec și formați chifteluțe rotunde pe care le turtiți ca pe niște prăjituri. Repetați până ce terminați tot amestecul. Încingeți uleiul într-o tigaie mare și puneți aceste chiftele la prăjit, cu ajutorul unei palete. Lăsați-le să se prăjească până capătă o culoare aurie pe ambele părți. Așezați-le pe un prosop de hârtie pentru a le scurge de uleiul în exces. *Se obțin 8-10 porții.*

## 227 Porumb dulce multicolor



**PREPARARE**  
15 minute



**PĂSTRARE**  
Trebuie servit  
imediat

1 lingură ulei de măsline  
½ ardei verde și ½ ardei roșu, tăiat  
mărunt

½ ceapă, curătată de coajă și tocată  
200 g porumb dulce (din conservă  
sau congelat)

Încingeți uleiul într-o cratiță și adăugați ardeiul și ceapa. Înăbușiți-le până devin moi, apoi adăugați porumbul dulce și amestecați. Acoperiți cu un capac și fierbeți înăbușit, la foc mic, 5-10 minute, până ce porumbul se înmoaie. *Se obțin 3-4 porții.*

## 228 Spaghetti Squash cu sos de soia și ghimbir



**PREPARARE**  
1¼ oră



**PĂSTRARE**  
Trebuie servite  
imediat

1 spaghetti squash (un fel de dovleac  
mai mic, de formă ovală), spălat  
4 linguri sos de soia  
4 linguri suc de mere

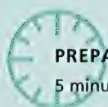
1 lingură sirop de arțar  
un vârf de ghimbir ras  
2 cepe verzi, tăiate fin

Preîncălziți cuptorul la 200°C, înțepați dovleacul în mai multe locuri și așezați-l în tava de cuptor. Țineți-l în cuptor aproximativ 1½ oră, întorcându-l o dată. Dovleacul este gata atunci când coaja este moale la apăsare. După coacere se lasă la răcit, apoi se taie în jumătate și se scot semințele. Puteți obține același lucru dacă veți tăia dovleacul de la început în jumătate, îl veți curăța de semințe și-l veți pune într-un vas, cu fața în sus, la cuptorul cu microunde; acoperiți cu folie pentru microunde și lăsați-l la putere „mare” timp de 10-12 minute. Între timp, amestecați într-un vas sosul de soia, cu sucul de mere, siropul de arțar, ghimbirul și ceapa verde. Acoperiți și lăsați deoparte până ce dovleacul este copt. După ce s-a răcit dovleacul, radeți din miez, cu o furculiță, fâșii care seamănă la formă cu niște spaghetti. Puneți-le pe o farfurie și turnați sosul deasupra. *Se obțin 6-8 porții.*





## 229 Fasole verde cu susan



**PREPARARE**  
5 minute

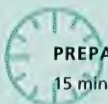


**PĂSTRARE**  
Trebuie servită  
imediat

1 lingură ulei de susan  
250 g fasole verde, curățată și tăiată în două  
1 ceapă verde, tocată mărunt  
1 lingură semințe de susan, prăjite

Încingeți uleiul de susan într-o tigaie mare sau într-un wok. Adăugați fasolea și ceapa verde și perpețiți-le la foc mare, timp de 2-3 minute. Săltați tigaia de mai multe ori pentru a nu se prinde sau arde legumele. Adăugați semințele de susan și mai lăsați pe foc încă un minut.  
*Se obțin 2-3 porții.*

## 230 Amestec de legume fripte



**PREPARARE**  
15 minute



**PĂSTRARE**  
Trebuie servit  
imediat

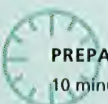
3 linguri ulei de măsline  
1 ceapă mică/1 fir mic de praz/3 cepe verzi, tăiate mărunt  
1 tulpină de țelină, tăiată felii/1 rădăcină de țelină, tăiată felii  
55 g fasole verde/mangetout

6 buchețele de broccoli/conopidă  
1 ardei roșu/verde, curățat de semințe și tăiat felii  
1 dovlecel, tăiat cuburi  
6 ciuperci, tăiate felii

Încingeți uleiul de măsline într-o tigaie sau într-un wok. Adăugați legumele în ordinea în care au fost date mai sus, la lista ingredientelor (lăsând aproximativ 2 minute între ele). Se pregătesc pe foc mare, amestecând constant pentru a evita arderea. Odată ce s-au introdus în tigaie toate legumele, se mai ține pe foc încă 5 minute. *Se obțin 6-8 porții.*



## 231 Mangetout și morcovi fripți



**PREPARARE**  
10 minute



**PĂSTRARE**  
Trebuie servit  
imediat

1 lingură ulei de susan  
1 tulpină de țelină, tocată mărunt  
2 morcovi, curățați și tăiați bețișoare  
115 g mazăre tip mangetout/mazăre dulce, curățată

3 cepe verzi, tocate mărunt  
sucul de la o lămâie  
1 lingură semințe de susan, prăjite  
piper negru, pentru gust

Încingeți uleiul de măsline într-o tigaie sau într-un wok, adăugați țelina și morcovii și frigeți la foc tare, timp de 2 minute. Adăugați mazărea tip mangetout/mazărea dulce și ceapa verde și mai țineți pe foc încă 2-3 minute, până când devin crocante. Adăugați sucul de lămâie și semințele de susan, condimentați cu piper negru și amestecați săltând tigaia, pentru a se pătrunde bine. Luați de pe foc și serviți.  
*Se obțin 4-6 porții.*



## 232 Spanac proaspăt, fript



*Spălați întotdeauna foarte bine frunzele de spanac și clătiți de mai multe ori, până nu se mai văd urme de pământ sau nisip în apă.*

**PREPARARE**  
10 minute

1 lingură ulei de măsline  
1 ceapă, curățată și tocată mărunt  
200 g roșii din conservă, mărunțite

225 g spanac proaspăt, spălat, curățat  
de rădăcini și tulpini și tocat mic

**PĂSTRARE**  
Trebuie servit  
imediat

Încingeți uleiul de măsline într-o tigaie sau într-un wok și adăugați ceapa. Prăjiți la foc mic până se înmoaie. Adăugați roșiile și continuați să fierbeți înăbușit încă 2 minute. Adăugați spanacul, curățat și tocat, amestecați și înăbușiți 1-2 minute, până se înmoaie. *Se obțin 2-4 porții.*

## 233 Salată de ierburi și frunze amestecate



**PREPARARE**  
15 minute

12 frunze de salată (orice varietate)  
o legătură mică de cresson  
12 frunze de rucola  
3 linguri pătrunjel proaspăt, tocat mărunt  
3 linguri coriandru proaspăt, tocat mărunt  
1 lingură oțet balsamic

sucul de la o lămâie  
1 cățel de usturoi, curățat și zdrobit  
1 linguriță praf de muștar  
1 lingură ulei de nucă  
1 lingură ulei de măsline  
piper negru, pentru gust

**PĂSTRARE**  
Trebuie servit  
imediat

Amestecați frunzele de salată și ierburile tocate într-un bol de salată. Separat, amestecați oțetul balsamic, sucul de lămâie, usturoiul, pudra de muștar, uleiul de nucă și cel de măsline, bătând cu un tel sau cu o furculiță. Pentru gust, adăugați piperul la sfârșit, înainte de a turna sosul peste frunzele de salată. Amestecați bine înainte de a servi. *Se obțin 4-6 porții.*

## 234 Salată de spanac și ridichi



**PREPARARE**  
10 minute

12 frunze de spanac tânăr, spălat și scurs de apă  
12 ridichi, tăiate felii fine  
sos de salată preparat ca în rețeta anterioară

**PĂSTRARE**  
Trebuie servită  
imediat

Așezați frunzele de spanac și feliile de ridichi într-un bol de salată și amestecați-le împreună. Turnați deasupra sosul și amestecați din nou pentru omogenizare. *Se obțin 2-4 porții.*





## 235 Salată de sfeclă proaspătă



*Copiii nu le prea place sfecla murată în oțet deoarece are un gust prea tare, însă când este vorba despre sfecla proaspătă, atunci lucrurile se schimbă.*

### PREPARARE

35 minute

### PĂSTRARE

Poate fi păstrată până la 2 zile în frigider

3 sfece mijlocii, necurățate de coajă      suc de la ½ lămâie  
3 linguri pătrunjel proaspăt, tocat mărunt      1 lingură ulei de măsline

Așezați sfecla într-o oală, acoperiți-o cu apă și puneți-o la fiert. Micșorați focul, puneți capacul la oală și fierbeți înăbușit timp de 20-25 minute, până când sfecla este bine pătrunsă. Scurgeți și lăsați să se răcească. Abia acum puteți s-o curățați de coajă, întrucât aceasta se desprinde cu ușurință, chiar frecată cu degetele. Tăiați sfecla în cuburi mici și presărați pătrunjelul, suc de lămâie și uleiul, înainte de a o servi. *Se obțin 3-6 porții.*

## 236 Salată de țelină și morcovi cu alune



### PREPARARE

5-10 minute

### PĂSTRARE

Poate fi ținută în frigider aproximativ 6 ore

3 linguri maioneză      1 măr, curățat și tăiat bucăți  
1 lingură suc de lămâie/lime      4 linguri stafide  
3 morcovi, curățați și rași      3 linguri alune mărunțite  
3 tulpini de țelină, tocate mărunt

Amestecați într-un castron maioneza cu suc de lămâie. Adăugați morcovii, țelina, mărul, stafidele și alunele, curățate și tăiate și amestecați astfel încât sosul să pătrundă bine. Această salată este și mai bună dacă este servită pe jumătăți de avocado. *Se obțin 3-5 porții.*

## 237 Salată de roșii cu avocado



*Secretul acestei salate este să alegeți roșii foarte parfumate.*

### PREPARARE

10 minute

### PĂSTRARE

Trebuie servită imediat

4 roșii, tăiate felii      1 lingură oțet balsamic  
1 fruct de avocado, curățat de sâmbure, de coajă și tăiat felii      ½ linguriță muștar de Dijon  
2 linguri ulei de măsline      1 lingură busuioc proaspăt, tocat mărunt

Aranjați roșiile și bucățile de avocado pe o farfurie mare. Turnați uleiul, oțetul și muștarul într-un castron și frecați bine cu o furculiță sau un tel. Apoi turnați sosul obținut peste salată, presărați busuiocul și serviți. *Se obțin 2-3 porții.*





## 238 Salată de varză tocată (coleslaw)



**PREPARARE**  
15 minute



**PĂSTRARE**  
Poate fi ținută  
în frigider 24 ore

¼ varză albă, tocată mărunț  
2 morcovi, curățați și dați prin răzătoare fină  
1 ardei roșu, curățat de semințe și tăiat cubulețe  
1 ardei verde, curățat de semințe și tăiat cubulețe

tăiat cubulețe  
1 lingură ulei de măsline  
1 lingură maioneză  
1 lingură iaurt natural  
piper negru, pentru gust

Puneți legumele într-un bol mare. Amestecați uleiul, maioneza și iaurtul într-un castron și bateți cu un tel sau cu o furculiță. Turnați-l peste legume și amestecați bine. Pentru gust, presărați piperul deasupra.  
*Se obțin 2-4 porții.*

## 239 Salată crocantă cu sos de muștar și miere



**PREPARARE**  
15 minute



**PĂSTRARE**  
Trebuie servită  
imediat

20 păstăi de mazăre dulce, curățată de aște și tăiate în jumătăți  
1 ardei roșu și 1 ardei verde, curățați de semințe și tăiați cubulețe  
2 tulpini de țelină, tăiate felii  
1 salată verde, tăiată  
½ castravete, tăiat mărunț

1 cățel de usturoi, curățat și zdrobit  
1 linguriță muștar de Dijon  
1 lingură miere  
2 linguri oțet de mere  
3 linguri ulei de măsline  
1 lingură ulei de nucă

Puneți legumele într-un bol mare. Combinați usturoiul, muștarul, mierea, oțetul, uleiul de măsline și cel de nucă într-un bol mic și bateți bine cu un tel sau cu o furculiță, după care turnați sosul obținut peste legume. Amestecați bine pentru a pătrunde uniform sosul printre legume.  
*Se obțin 3-4 porții.*





## 240 Salată de varză cu fructe



**PREPARARE**  
15 minute

**PĂSTRARE**  
Trebuie servită  
imediat

- ¼ varză albă, tocată
- ¼ varză roșie, tocată
- 1 ceapă roșie, tocată fin
- 2 tulpini de țelină, tăiate felii subțiri
- 4 ridichi, tăiate felii
- ½ ananas proaspăt, curățat și tăiat  
sau 400 g ananas din conservă
- 5 linguri maioneză
- 85 g iaurt natural
- 1 lingură ulei de măsline
- 1 lingură suc de lămâie
- 2 linguri pătrunjel proaspăt, tocat  
mărunt
- pipernegru, pentru gust

Amestecați toate legumele cu ananasul într-un bol mare, pentru salată. Într-un alt bol puneți maioneza, iaurtul, uleiul, suc de lămâie, pătrunjelul și pipernegru și frecați bine cu o furculiță. Turnați sosul obținut peste salată și amestecați bine. *Se obțin 4-6 porții.*

## 241 Salsa de roșii cu avocado



**PREPARARE**  
10 minute

**PĂSTRARE**  
Trebuie servită  
imediat

- 1 fruct de avocado, tăiat în cubulețe
- 2 roșii mari, cojite și mărunțite
- ¼ ceapă roșie, tocată mărunt (opțional)
- 1 linguriță oțet balsamic
- 2 lingurițe coriandru proaspăt
- sucul de la ½ lămâie
- un vârf de sare și pipernegru

Puneți bucățelele de avocado, roșiile, ceapa, oțetul, coriandrul și suc de lămâie într-un bol și amestecați bine. Condimentați cu sare și pipernegru. *Se obțin 3-4 porții.*

## 242 Salsa de mango



*Fructul de mango este foarte bogat în vitamina C, beta-caroten și potasiu.*

**PREPARARE**  
10 minute

**PĂSTRARE**  
Poate fi păstrată în  
frigider aproximativ  
4 ore

- 1 fruct de mango copt, curățat de  
coajă, tăiat cubulețe
- ½ castravete mic, curățat de coajă  
și de semințe, tăiat cubulețe
- ½ lingură coriandru proaspăt, tocat  
mărunt
- sucul de la ½ lămâie
- sos de ardei iute, pentru gust (opțional)
- un vârf de sare și pipernegru

Se amestecă toate ingredientele într-un bol. Se lasă să stea cel puțin 10 minute înainte de a servi. *Se obțin 4-6 porții.*





## 243 Salsa de roșii condimentată



**PREPARARE**  
20 minute

1 lingură ulei de măsline  
½ ceapă albă, mică, tocată mărunt  
½ ardei verde, curătat și tăiat fin  
1 cățel de usturoi, curătat și zdrobit  
½ linguriță oțet balsamic  
200 g roșii din conservă, mărunțite

½ lingură coriandru proaspăt, tocat mărunt  
½ lingură pătrunjel proaspăt, tocat mărunt  
sos iute de chilli, pentru gust (opțional)

**PĂSTRARE**

Poate fi ținut  
în frigider 24 ore

Încingeți uleiul într-o tigaie. Căliți ceapa și ardeiul, până se înmoaie. Adăugați apoi usturoiul zdrobit și oțetul și continuați să mai țineți pe foc încă 2-3 secunde. Se pun după aceea roșiile, coriandru, pătrunjelul și sosul de chilli (dacă se folosește). Fierbeți neacoperit încă 15 minute. Serviți cald sau acoperiți și dați la frigider să se răcească. *Se obțin 4-6 porții.*

## 244 Salsa de piersici și mango



**PREPARARE**  
15 minute

1 fruct de mango copt, curătat de coajă  
1 piersică bine coaptă (nu moale), curătată de coajă și tăiată bucățele  
½ ceapă roșie mică, tocată fin

4 linguri vin alb/oțet de mere  
2 linguri coriandru proaspăt, tocat mărunt  
½ linguriță zahăr, pentru gust

**PĂSTRARE**

Poate fi păstrat  
în frigider  
aproximativ 4 ore

Cu ajutorul unui cuțit ascuțit scoateți sâmburele din fructul de mango. Apoi tăiați jumătate din el în bucățele și puneți-le deoparte. Restul de pulpă o puneți într-un bol și o mărunțiți cu o furculiță. Adăugați și restul ingredientelor în bol (inclusiv bucățelele de mango) și amestecați bine. Acoperiți și dați la frigider să se răcească înainte de a servi. *Se obțin 4-5 porții.*

## 245 Sos de iaurt cu castraveți și mentă



**PREPARARE**  
5 minute

150 ml iaurt natural  
2 linguri maioneză  
sucul de la ½ lime  
½ castravete, tocat mărunt

1 cățel de usturoi, curătat și zdrobit  
2 lingurițe mentă proaspătă, tocată mărunt  
un vârf de sare

**PĂSTRARE**

Poate fi ținut  
în frigider 24 ore

Puneți iaurtul, maioneza și sucul de lămâie într-un bol și bateți bine cu un tel sau cu o furculiță. Adăugați castravetele, usturoiul și menta, amestecați bine și presărați sare dacă este necesar. Acoperiți și lăsați la frigider cel puțin o oră înainte de a servi, pentru a permite aromelor să devină mai intense. *Se obțin 4-6 porții.*





## 246 Cușcuș cald cu legume



**PREPARARE**  
20 minute



**PĂSTRARE**  
Trebuie servit  
imediat

100 g cușcuș	1 ardei verde și 1 ardei roșu, curățați și tăiați cubulețe
175 ml apă clocotită/supă de legume	½ dovlecel, tăiat cubulețe
1 lingură ulei de măsline	2 tulpini de țelină, tăiate felii subțiri
3 cepe verzi, tăiate felii	
1 praz mic, tăiat felii	

Puneți cușcușul într-un bol și turnați apa/supa de legume clocotită peste el. Lăsați-l să stea 10-15 minute, până este absorbit tot lichidul. Între timp, încingeți uleiul de măsline într-o tigaie și adăugați legumele. Perpețiți-le cam 10 minute, până devin moi. Se amestecă apoi cu cușcușul și se mai lasă puțin pe foc, pentru a căpăta tot amestecul aceeași temperatură. Se servește cald. *Se obțin 4-6 porții.*

## 247 Salată de cușcuș cu fructe (vezi jos)



**PREPARARE**  
10 minute



**PĂSTRARE**  
Poate fi păstrată în  
frigider aproximativ 6 ore

100 g cușcuș	2 linguri mazăre congelată, dezghețată
175 ml apă clocotită/supă de legume	1 linguriță cuișoare englezești, măcinate
2 linguri stafide	2 lingurițe ulei de măsline
6 caise uscate, tăiate mărunt	
½ ardei roșu, curățat și tăiat cubulețe	

Puneți cușcușul într-un bol și turnați apa/supa de legume clocotită peste el. Lăsați-l să stea 5 minute, până este absorbit tot lichidul. Adăugați stafidele, caisele, ardeiul roșu, mazărea, cuișoarele englezești și uleiul de măsline și amestecați cu o furculiță pentru a deveni pufos. *Se obțin 4-6 porții.*





## 248 Risotto din orez brun



*Risotto preparat din orez brun are un gust apropiat de cel de nuci. Conține mai multă fibră și vitamine B decât orezul alb, așa că este o alegere mai bună.*

### PREPARARE

30 minute

### PĂSTRARE

Poate fi păstrat în frigider aproximativ 6 ore

55 g unt

1 ceapă, tocată mărunt

1 ardei roșu și 1 ardei verde, curățați și tăiați cubulețe

2 tulpini de țelină, tăiate felii

225 g orez brun

500 ml supă de pui/legume

(rețetele 251-252; pg.151)

50 g parmezan ras

1 lingură pătrunjel proaspăt, tocat mărunt

Topiți untul într-o tigaie și căliți ceapa în el. Lăsați-o pe foc mic până se înmoaie și devine transparentă. Adăugați cubulețele de ardei, cel roșu și cel verde, țelina și orezul brun. Incorporați jumătate din supa fierbinte de carne/legume, lăsați să dea un clocot, apoi micșorați flacăra și lăsați să fiarbă înăbușit, adăugând treptat restul de supă, până ce tot lichidul este absorbit de orez și legume. La fel procedați și cu apa fierbinte, turnați puțin câte puțin, amestecând destul de des. Pregătirea acestui preparat durează aproximativ 45 minute; el este gata când orezul devine moale și cremos. Presărați parmezanul ras și pătrunjelul proaspăt înainte de a servi. *Se obțin 6-8 porții.*

## 249 Salată de orez



### PREPARARE

25 minute

### PĂSTRARE

Poate fi păstrată în frigider aproximativ 6 ore

150 g orez basmatic/cu bobul lung

½ ardei roșu curățat și tocat mărunt

55 g mazăre congelată, pregătită

50 g porumb dulce din conservă, bine scurs

25 g stafide negre

2 linguri ulei de măsline

2 linguri oțet balsamic

1 lingură suc de portocale, neîndulcit

½ cățel de usturoi, zdrobit

3 linguri chives proaspete, tocate mărunt

Pregătiți orezul conform instrucțiunilor de pe pachet. Scurgeți bine și lăsați să se răcească. Puneți peste orez ardeiul, mazărea, porumbul dulce și stafidele negre. Amestecați uleiul, oțetul, sucul de portocale și usturoiul într-un castron și bateți bine cu o furculiță sau un tel. Turnați apoi acest sos peste orez și legume și amestecați pentru a uniformiza. Presărați cu chives și amestecați din nou. *Se obțin 6-10 porții.*



## 250 Tabuleh



### PREPARARE

10 minute

### PĂSTRARE

Poate fi păstrat în frigider aproximativ 6 ore

100 g cușcuș

150 ml apă clocotindă

sucul de la o lămâie

4 cepe verzi, tocate mărunt

5 roșii, curățate de piele și tocate mărunt

4 linguri pătrunjel proaspăt, tocat mărunt

4 linguri mentă proaspătă, tocată mărunt

4 linguri ulei de măsline

piper negru, pentru gust

Se amestecă toate ingredientele într-un bol de salată. Se acoperă și se lasă deoparte timp de o oră, până când cușcușul absoarbe tot lichidul și se înmoaie. Se amestecă bine. *Se obțin 4-6 porții.*



## SUPE

Supa este o mâncare sănătoasă, economică, ce poate fi preparată rapid și practic din orice, tot timpul anului. Ne putem folosi de faptul că supa este o mâncare consumată cu plăcere de copii, pentru a strecura mai multe legume în alimentația lor. Un castron cu supă caldă este un prânz ușor sau o masă de seară ideală, la care dacă adăugăm niște pâine cu brânză, un simplu sandvici sau pâine cu ouă și un fruct, vom avea o masă completă din punct de vedere nutrițional. Prepararea unei supe se face surprinzător de simplu și are avantajul că puteți controla cantitățile de sare și zahăr folosite, de obicei mult mai mici decât există în supele de la pachet sau în cele vândute în supermarketuri, care de altfel sunt acum foarte populare. Supele prezentate în rețetele care urmează pot fi congelate, așa că puteți face o cantitate mai mare pe care o veți pune deoparte la congelator pentru a o folosi altă dată.





## 251 Supă de pui



### PREPARARE

1 ½ oră

1 carcasă de pui, de la un pui griller  
1 l apă rece  
1 ceapă albă, curătată și tăiată în sferturi (opțional)

### PĂSTRARE

Poate fi congelată

Așezați carcasa de pui într-o oală mare ce poate fi folosită pe flacără. Adăugați apa și ceapa (dacă veți folosi – va da un gust deosebit, dar puteți face supa și fără ceapă). Când începe să fiarbă, reduceți focul și acoperiți cu un capac etanș. Lăsați să fiarbă înăbușit cel puțin 1 ½ oră. Luați oala de pe foc și când s-a răcorit treceți supa printr-o strecurătoare. Turnați apoi în mai multe recipiente cu capac, pe care le puteți păstra la congelator. *Se obține 1 litru de supă.*

## 252 Supă de legume



### PREPARARE

45 minute

3 tulpini de țelină, tăiate mărunț  
2 morcovi mari, curățați și tăiați bucățele  
2 cepe mici, curățate de coajă și tocate  
1 frunză de dafin  
2-3 linguri pătrunjel proaspăt, tocat mărunț  
1 l apă rece

### PĂSTRARE

Poate fi congelată

Așezați legumele curățate și tăiate într-o oală mare, adăugați ierburile și apa. Puneți la fiert și când începe să fiarbă faceți focul mic și acoperiți cu un capac etanș. Lăsați să fiarbă înăbușit 20-25 minute. Luați oala de pe foc, lăsați-o să se răcească și apoi strecurați zeama printr-o strecurătoare, lăsând legumele deoparte. Turnați supa în mai multe recipiente cu capac. *Se obține 1 litru de supă.*

## 253 Supă de dovleac



*Este o supă hrănitoare care conține atât antioxidanți, cât și proteine, fier și calciu.*

### PREPARARE

55 minute

1 ceapă albă, curătată și tocată mărunț  
2 linguri ulei de măsline  
½ linguriță garam masala  
4 morcovi mari, curățați și tăiați felii  
1 cartof, curățat și tăiat bucățele  
1 dovleac cu coajă galbenă, curățat de coajă, de semințe și tăiat bucăți  
1 l supă de legume (rețeta 252; pg. 151)  
4 linguri linte roșie  
1 lingură pastă de susan  
un vârf de sare și piper

### PĂSTRARE

Poate fi congelată

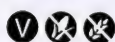
Într-o oală mare, căliți ceapa în ulei până se înmoaie, adăugați garam masala și lăsați câteva secunde pe foc, după care adăugați și legumele iar la sfârșit supa de legume.

Amestecați bine și introduceți și linte. Până începe să clocotească amestecați continuu, pentru a nu lăsa să se prindă de pereții vasului, apoi micșorați focul și lăsați să fiarbă înăbușit timp de 30 minute, până se înmoaie legumele. Luați oala de pe foc, adăugați lichid și amestecați pentru omogenizare. Dacă este prea groasă, puteți să mai adăugați puțină apă. La sfârșit se adaugă pasta de susan, respectiv sarea și piperul, pentru gust. Se servește cu crutoane de pâine. *Se obțin 6-8 porții.*





## 254 Supă de ciuperci



**PREPARARE**  
50 minute



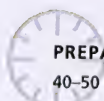
**PĂSTRARE**  
Poate fi congelată

1 ceapă albă, curătată și tăiată mărunt  
2 linguri ulei de măsline  
1 cartof mijlociu, curătat și tăiat bucăți  
300 g ciuperci, spălate și tăiate felii  
250 ml supă de legume (rețeta 252;  
pg.151)

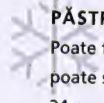
250 ml lapte  
un vârf de nucșoară  
50 g orez alb  
1-2 linguri pătrunjel proaspăt, tocat  
mărunt

Într-o oală mare, căliți ceapa în ulei până se înmoaie. Adăugați cartoful și ciupercile, apoi supa de legume, laptele, nucșoara și orezul. Lăsați să fiarbă la foc mic, aproximativ 20 minute, până se înmoaie legumele și orezul este fiert. Luați de pe foc și turnați-l într-un blender unde mixați legumele până devin o pastă fină, adăugând încă puțin lapte, dacă este prea gros. Turnați în bolurile de supă și presărați cu pătrunjel tocat. *Se obțin 4-6 porții.*

## 255 Supă cremă de praz și cartofi



**PREPARARE**  
40-50 minute



**PĂSTRARE**  
Poate fi congelată;  
poate sta până la  
24 ore în frigider

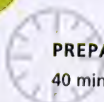
25 g unt  
1 lingură ulei de măsline  
4 fire de praz, spălat și tăiat rondele  
2 cartofi mijlocii, curățați și tăiați  
bucăți

1 ceapă albă, curătată și tocată mărunt  
600 ml supă de legume (rețeta 252;  
pg.151)  
500 ml lapte  
un vârf de sare și piper

Într-o oală mare, topiți untul împreună cu uleiul. Adăugați prazul, cartoful, ceapa și amestecați bine pentru a se pătrunde cu amestecul de grăsime. Acoperiți cu un capac și lăsați să fiarbă încet la foc mic până se înmoaie legumele. Adăugați supa de legume și laptele și dați un clocot. Apoi la foc mic continuați fierberea timp de 20-25 minute, până când legumele sunt bine fierte și moi. Mixați într-un blender, condimentați după gust și serviți cu crutoane sau pâine proaspătă. *Se obțin 6-8 porții.*



## 256 Supă rapidă de linte



**PREPARARE**  
40 minute



**PĂSTRARE**  
Poate fi congelată

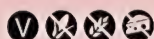
1 ceapă albă, curătată și tocată  
mărunt  
1 lingură ulei de măsline  
225 g linte roșie  
850 ml supă de legume (rețeta 252;  
pg.151)

1 morcov, curătat și tăiat mărunt  
1 tulpină de țelină, tocată mărunt  
sucul de la o lămâie  
piper negru, pentru gust  
½ linguriță ghimbir măcinat  
4 linguri iaurt natural (opțional)

Într-o oală mare, căliți ceapa în uleiul de măsline. Adăugați lintea, supa de legume, morcovul și țelina și puneți la fiert. Dați focul mic și lăsați să fiarbă înăbușit timp de 20 minute sau până când lintea și celelalte legume sunt fierte. Adăugați suc de lămâie, piperul și ghimbirul și mai lăsați pe foc încă 5 minute. Se poate lăsa așa sau se poate trece printr-un blender, adăugând puțin lichid pentru a deveni mai pufoasă. Turnați în boluri, adăugați câte o lingură de iaurt în fiecare bol, dacă doriți, și serviți cu pâine prăjită. *Se obțin 4-6 porții.*



## 257 Supă condimentată de morcov, linte și coriandru



*Această supă groasă este o sursă bogată în antioxidanți, proteine și fier și o alegere excelentă pentru copiii vegetarieni.*



### PREPARARE

50 minute



### PĂSTRARE

Poate fi congelată

1 ceapă mijlocie, curățată și tocată  
mărunt  
1 cățel de usturoi, curățat și zdrobit  
1 lingură ulei de măsline  
1 morcov, curățat și tăiat felii  
5 linguri linte roșie

450 ml supă de legume (rețeta 252;  
pg.151)  
1 linguriță coriandru, măcinat  
1 linguriță chimion turcesc, măcinat  
piper negru, pentru gust  
1 lingură coriandru proaspăt, tocat mărunt  
4 linguri iaurt natural (facultativ)

Într-o oală mare, căliți ceapa și usturoiul în uleiul de măsline, până ce devin transparente și moi. Adăugați morcovii și linte roșie și amestecați câteva minute. Turnați supa de legume și apoi adăugați chimionul, coriandrul și puțin piper negru, pentru gust. Puneți la fiert la foc mic, lăsând să se înăbușe timp de 20 minute sau până ce legumele sunt moi. Mixați pentru a obține o cremă moale. Garnisiți cu o lingură de iaurt, dacă doriți. *Se obțin 2-4 porții.*

## 258 Minestrone



*Această supă italienească, foarte consistentă, pregătită cu fasole și paste, constituie un fel de mâncare separat. Puneți copiii să-și aleagă singuri formele de paste dorite.*



### PREPARARE

55 minute



### PĂSTRARE

Poate fi congelată

3 linguri ulei de măsline  
1 ceapă albă, curățată și tocată mărunt  
1 tulpină de țelină, tăiată mărunt  
1 morcov, curățat și tăiat bucățele  
400 g pastă de roșii sau roșii în bulion  
1,2 l supă de legume (rețeta 252;  
pg.151)

175 g paste mici, de diverse forme  
1 frunză de dafin  
400 g fasole verde, fiartă  
piper negru, pentru gust  
225 g spanac proaspăt, tăiat mărunt  
40 g brânză parmezan, rasă fin

Încingeți uleiul de măsline într-o oală mare. Adăugați ceapa, țelina și morcovul, și lăsați să se înăbușe până ce se înmoaie (aproximativ 10 minute). Adăugați pasta de roșii sau roșiile în bulion, supa de legume și frunza de dafin și puneți la fiert. Micșorați focul și fierbeți înăbușit 15 minute. Adăugați pastele de diverse forme, fasolea verde și continuați fierberea, amestecând din când în când până ce s-au fiert pastele. Adăugați puțin piper negru și spanacul pregătit și mai lăsați pe foc câteva minute, până când s-a fiert spanacul. Turnați în boluri și presărați parmezan ras. *Se obțin 4-6 porții.*







## 259 Gazpacho *(vezi ilustrația de mai sus)*



*Această supă, servită rece, este tradițională în Spania și este foarte bogată în antioxidanți.*



### PREPARARE

1½ oră

### PĂSTRARE

Poate fi congelată, însă se garnisește înainte de a fi servită

6 roșii mijlocii, curățate de piele și de semințe, tăiate sferturi

1 ceapă roșie mică, curățată și tocată mărunt

1 cățel de usturoi, curățat de piele și zdrobit

1 castravete mic, ½ tăiat bucăți mai mari, ½ tăiat cubulețe

1 lingură oțet de mere

400 g pastă de roșii sau roșii în bulion sare și piper, după gust

un vârf de sos Tabasco (facultativ)

1 ou fierț tare, curățat de coajă și tăiat bucățele

1 lingură pătrunjel proaspăt, tocat mărunt

crutoane (rețeta 260; pg.155)

Introduceți într-un blender roșiile, ceapa, usturoiul, ardeiul roșu, castravetele tăiat mărunt (cel tăiat bucățele îl dați deoparte), oțetul de mere și pasta de roșii și mixați până devin ca o cremă fină. Turnați într-o cană mare sau într-un bol și presărați bucățelele de castravete. Condimentați după gust cu sare, piper și sos Tabasco, apoi amestecați. Acoperiți și dați la frigider pentru cel puțin o oră înainte de a servi (trebuie ca aromele să se pătrundă bine). În fiecare bol puneți câte un cub de gheață înainte de a turna supa cu polonicul. Presărați bucățelele de ou deasupra, puțin pătrunjel și crutoane făcute în casă. *Se obțin 6-8 porții.*



## 260 Crutoane



**PREPARARE**  
15-20 minute

2 linguri ulei de măsline  
2 felii de pâine albă, mai veche, tăiate cubulețe

**PĂSTRARE**  
Se păstrează  
câteva zile, într-un  
vas închis etanș

Preîncălziți cuptorul la 180°C. Turnați uleiul de măsline într-un bol, puneți peste el bucățelele de pâine și amestecați-le cu uleiul până se pătrund bine. Apoi așezați bucățelele de pâine pe o tavă de cuptor, răspândindu-le uniform. Puneți la copt în cuptorul preîncălzit, timp de 10-15 minute și lăsați-le să se răcească înainte de a le servi. *Se obțin 4-6 porții.*

## 261 Crutoane din pâine Ciabatta cu brânză



**PREPARARE**  
15-20 minute

2 linguri ulei de măsline  
4 felii de pâine Ciabatta, tăiate cubulețe  
1 lingură brânză parmezan, rasă

**PĂSTRARE**  
Se păstrează  
câteva zile, într-un  
vas închis etanș

Preîncălziți cuptorul la 180°C. Turnați uleiul de măsline într-un bol, puneți peste el bucățelele de pâine și amestecați-le cu uleiul până se pătrund bine. Adăugați parmezanul ras și amestecați bine pentru a fi siguri că toate crutoanele s-au acoperit cu un strat subțire de brânză. Apoi așezați bucățelele de pâine pe o tavă de cuptor, răspândindu-le uniform. Puneți la copt în cuptorul preîncălzit, timp de 10-15 minute, până când devin crocante și rumene. Scoateți din cuptor și lăsați să se răcească înainte de a servi. *Se obțin 4-6 porții.*

## 262 Supă de roșii cu bacon



*Este ușor de pregătit și reprezintă o alternativă delicioasă la supa de roșii tradițională. Pentru vegetarieni, nu folosiți bacon.*

**PREPARARE**  
45 minute

4 felii de bacon, macru, tăiat bucățele	1 tulpină de țelină, tăiată mărunt
1 lingură ulei de măsline	2 x 400 g roșii tăiate bucăți, din conservă
1 ceapă albă, curățată și tocată mărunt	150 ml apă
2 morcovi, curățați și tăiați bucățele	1 frunză de dafin
1 cartof mijlociu, curățat de coajă și tăiat bucățele	150 ml lapte

**PĂSTRARE**  
Poate fi congelată

Căliți bucățelele de bacon într-o tigăie mare, până se topește grăsimea. Adăugați uleiul, apoi ceapa și căliți până se înmoaie. Adăugați restul legumelor, roșiile, apa și frunza de dafin. Lăsați să dea un clocot, apoi micșorați focul și lăsați să fiarbă înăbușit timp de 20-30 minute, până când legumele devin moi. Amestecați supa într-un blender și adăugați laptele. Reîncălziți dacă este necesar, înainte de a turna în boluri. *Se obțin 4-6 porții.*

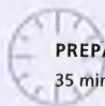




## 263 Supă de curcan cu tăiței, iarba-lămâii (citronella) și ghimbir



Se poate folosi sos de soia în loc de tamari.



**PREPARARE**  
35 minute



**PĂSTRARE**  
Poate fi congelată

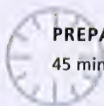
- |   |  |
|---|--|
| 1 l supă de legume/pui (rețetele 251-252; pg.151)               | 10 ciupercuțe, tăiate felii subțiri        |
| 1 bucată de iarba-lămâii (citronella), aproximativ 2 cm lungime | 3 lingurițe sos tamari/soia                |
| 1 bucată ghimbir, aprox. 2 cm lungime, tăiată în două bucăți    | 70 g tăiței de orez, tăiați bucățele       |
| 115 g piept de curcan, tăiat fâșii mici                         | 2 cepe verzi, tăiate felii subțiri         |
|   | 2 linguri coriandru proaspăt, tocat mărunt |

Puneți supa de legume, iarba-lămâii (citronella), ghimbirul și curcanul într-o oală, la fiert. Când dă în clocot micșorați focul, acoperiți și lăsați să fiarbă înăbușit timp de 15 minute. Adăugați ciupercile și sosul tamari/soia, mai lăsați să fiarbă câteva minute, după care introduceți bucățile de tăiței. Continuați să fierbeți supa încă 3-4 minute, până se înmoaie tăiței. Cu ajutorul unei linguri strecurătoare scoateți rămurica de citronella și ghimbirul, apoi introduceți ceapa verde și coriandru proaspăt înainte de a servi. Turnați în boluri și oferiți chipsuri din orez drept garnitură. *Se obțin 4-6 porții.*

## 264 Supă cremă de pui



Această supă cremoasă este mult mai gustoasă decât cea din pachet și are un conținut mult mai mic de sare. Puiul și laptele asigură o mare cantitate de proteine.



**PREPARARE**  
45 minute



**PĂSTRARE**  
Poate fi congelată



- |   |                                 |
|---|---------------------------------|
| 1 ceapă mică, curățată și tocată fin    | ½ linguriță nucșoară            |
| 3 tulpini de țelină, tocate mărunt      | 100 g pui gătit, tăiat bucățele |
| 1 lingură ulei de măsline               | ½ linguriță suc de lămâie       |
| ½ lingură de unt                        | 100 ml lapte                    |
| 2 linguri făină albă                    | sare și piper după gust         |
| ½ lingură unt                           | crutoane (rețeta 260; pg.155)   |
| 600 ml supă de pui (rețeta 251; pg.151) |                                 |

Într-un vas mare, căliți ceapa și țelina în untul amestecat cu uleiul de măsline, până se înmoaie. Adăugați făina, prăjiți câteva minute, apoi luați-o de pe foc. Turnați supa de legume. Puneți vasul din nou pe foc, lăsați să dea un clocot, amestecând continuu. Micșorați focul, adăugați nucșoara și mai lăsați pe foc încă 10-15 minute până se înmoaie legumele. Dați la o parte de pe foc și amestecați într-un blender. Treceți totul din nou în vas, adăugați puiul, sucul de lămâie și laptele, încălzindu-le ușor. Condimentați după gust și presărați crutoane înainte de a servi. *Se obțin 4-6 porții.*





## 265 Corn chowder (supă de porumb cu afumătură) (vezi ilustrația de mai jos)



### PREPARARE

55 minute



### PĂSTRARE

Poate fi congelată

*Este o supă viu colorată, cu un gust dulce plăcut de copii.*

- |   |  |
|---|--|
| 4 felii de bacon, macru, tăiat bucățele     | 1 ardei roșu, curățat de semințe și tăiat bucățele |
| 2 linguri ulei de măsline                   | 450 g porumb dulce din conservă/proaspăt           |
| 1 ceapă mică, curățată și tocată mărunt     | 125 ml lapte                                       |
| 1 lingură făină                             | 2 cepe verzi, tăiate felii                         |
| 500 ml supă de legume (rețeta 252; pg. 151) | 1 lingură coriandru proaspăt, tocat mărunt         |
| 1 cartof mare, curățat și tăiat bucăți      |  |

Într-o oală, căliți bucățelele de bacon până se topește grăsimea, după care adăugați uleiul urmat de ceapă și țineți pe foc încă 5 minute, până se înmoaie ceapa. Adăugați făina și lăsați câteva minute, amestecând continuu. Adăugați supa de legume și cartofii, lăsând să fiarbă la foc mic, încă 12-15 minute. Când s-au înmuiat cartofii, adăugați ardeiul, porumbul și laptele. Fierbeți încă 5-7 minute, apoi adăugați ceapa verde. Mai țineți pe foc doar până se înmoaie ceapa verde, încât legumele să nu-și piardă culorile vii. Turnați în bolurile de supă și presărați coriandru deasupra înainte de a servi cu crutoane de pâine. *Se obțin 4-6 porții.*





## BUDINCI

Este important ca budinca să nu-i fie oferită copilului drept recompensă. În schimb, aveți grijă să nu lipsească din meniu deoarece asigură elemente nutritive valoroase. Budinca trebuie să constituie unul dintre felurile de mâncare, chiar dacă este o fructă cu iaurt sau un biscuit. Dacă știți că ceea ce-i oferiți copilului este hrănitor, atunci trebuie să fiți fericit dacă acesta mănâncă. Rețetele din acest capitol folosesc ingrediente nutritive, toate bazându-se fie pe o fructă sau pe un sos din fructe, pentru a asigura flavanoidele necesare creșterii imunității. Cacao și ciocolata de bună calitate sunt folosite în unele rețete, deoarece și acestea conțin flavanoide.

Copilul care are un meniu echilibrat, în care budinca este inclusă, nu va mai dori o gustare dulce în cursul zilei.





## 266 Iaurt cu căpșuni de la gheață



*Am folosit în rețetă căpșunile deoarece sunt fructele favorite ale întregii familii, însă puteți folosi orice alte fructe moi (ca de exemplu, murele) în combinație cu același tip de iaurt.*

### PREPARARE

5 minute

300 g căpșuni congelate

2 x 100 g iaurt gras, cu aromă de căpșuni, de la gheață

200 g iaurt natural, de la gheață

### PĂSTRARE

Poate fi congelat

Introduceți căpșunile congelate într-un blender și adăugați iaurtul (rece de la frigider). Mixați până devine omogen. Turnați apoi în recipientele în care vreți să serviți. *Se obțin 6-8 porții.*

## 267 Iaurt cu mango de la gheață



### PREPARARE

15 minute

plus congelarea  
pe timpul nopții

85 g zahăr tos

75 ml apă

2 fructe mari de mango, coapte

sucul de la o lămâie

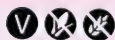
450 ml iaurt natural

### PĂSTRARE

Poate fi congelat

Într-o cratiță, încălziți ușor apa cu zahărul până ce se dizolvă zahărul și se formează un sirop. Lăsați să se răcească. Curățați de coajă fructul de mango și desprindeți pulpa de pe sâmbure. Puneți bucățile de fruct într-un blender, adăugați sucul de lămâie și mixați pentru a omogeniza. Adăugați siropul răcit și iaurtul și mixați bine. Turnați acest amestec într-un vas de plastic și puneți-l în congelator aproximativ 2 ore. Când începe să înghețe pe margini, scoateți-l din congelator și bateți bine, cu un mixer sau tel, până se îngroașă. Puneți înapoi în congelator și lăsați să stea minimum 2 ore, preferabil o noapte întreagă, înainte de a servi. *Se obțin 6-8 porții.*

## 268 Iaurt cu mere și socată



### PREPARARE

10-15 minute

450 g mere desert, curățate de coajă și sâmburi, tăiate cubulețe

50 ml apă

2 linguri elderflower cordial (socată)

150 ml iaurt natural

2 lingurițe zahăr demerara (zahăr foarte granulat și succulent)

### PĂSTRARE

Poate fi păstrat  
până la 2 zile  
în frigider

Introduceți merele cu apa într-o cratiță și fierbeți atât cât să se înmoaie merele. Puteți să mai adăugați apă, dacă este necesar. Scoateți merele din apă, puneți-le într-un vas și faceți un piure. Adăugați socata și lăsați să se răcească. Introduceți și iaurtul, amestecați și apoi turnați în paharele mici din care veți servi. Răciți-le în frigider cel puțin 30 minute și presărați deasupra puțin zahăr demerara înainte de a servi. *Se obțin 3-4 porții.*





## 269 Salată din fructe uscate de iarnă



*Un amestec delicios de fructe uscate, ușor condimentate, care pot alcătui un desert ușor, servit cu iaurt, sos dulce sau înghețată.*

**PREPARARE**  
15 minute

**PĂSTRARE**

Poate fi păstrată până la 2 zile în frigider

25 g caise uscate	300 ml suc portocale
25 g prune uscate, fără sâmbure	200 ml apă
85 g piersici sau pere uscate	3 cuișoare
85 g rondele de măr, uscate	2,5 cm bețișor de scorțișoară
25 g fulgi de banane uscate	1 linguriță coajă rasă de portocală
25 g stafide sultanine	

Puneți toate ingredientele într-o cratiță și dați-le la fiert. Reduceți focul, acoperiți cu un capac și lăsați să fiarbă înăbușit până ce fructele devin moi. Scoateți cuișoarele și scorțișoara și lăsați să se răcească înainte de a servi. *Se obțin 4-8 porții.*

## 270 Salată de fructe exotice



**PREPARARE**  
20 minute

**PĂSTRARE**

Trebuie servită imediat

2 anason stelat	1 pepene cantalup, curățat de semințe, de coajă și tăiat bucățele
25 g zahăr tos	1 banană, curățată și tăiată felii
50 ml suc neîndulcit de ananas/portocală	1 fruct de mango, curățat de coajă, de sâmbure și tăiat bucăți
50 ml apă	2 kiwi, curățate de coajă și tăiate bucăți
½ ananas, curățat și tăiat bucăți	

Puneți la fiert, la foc mic, anasonul stelat, zahărul, suc și apa și lăsați să fiarbă până ce s-a topit bine zahărul și s-a format un sirop. Luați de pe foc și lăsați deoparte să se răcească. Puneți fructele în bolul în care se vor servi. Scoateți anasonul din sirop și apoi turnați siropul peste fructe. Serviți cu înghețată de vanilie sau iaurt. *Se obțin 4-6 porții.*



## 271 Salată de fructe (mere, litchi și clementine)



**PREPARARE**  
5-10 minute

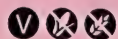
**PĂSTRARE**

Trebuie servită imediat

2 mere  
2 clementine  
425 g litchi însiropat

Curățați de coajă și de semințe merele, tăiați-le bucățele și așezați-le într-un bol mare. Decojiți clementinele, desfaceți în felii și tăiați-le apoi în bucățele de formă triunghiulară. Puneți fructele în bol. Scurgeți litchi (păstrați puțin sirop iar restul îl aruncați), tăiați-l în jumătăți și puneți-l în bol. Amestecați fructele, adăugați siropul și serviți. *Se obțin 4-6 porții.*





*Un desert rapid și ușor de preparat, incredibil de dulce.*

**PREPARARE**

5 minute

- 1 lingură unt fără sare
- 2 banane coapte, curățate și tăiate felii
- 125 ml suc de portocale
- 1 linguriță zahăr brun

**PĂSTRARE**

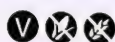
Trebuie servite  
imediat

Topiți untul într-o tigaie, adăugați apoi bucățile de banană și înăbușiți-le un minut, până devin moi. Adăugați suc de portocale și la sfârșit zahărul. Folosiți o lingură de lemn sau o spatulă cu care amestecați câteva secunde, atât cât să se îngroașe sosul și să înceapă să clocotească. Serviți cald, cu puțină frișcă sau iaurt natural. *Se obțin 2-3 porții.*





## 273 Fondue de ciocolată cu fructe



**PREPARARE**  
10 minute

**PĂSTRARE**  
Trebuie servite  
imediat

3 banane coapte, tăiate felii groase  
30 căpșuni, curățate de codiță  
2 mere tăiate bucăți mari  
175 g bucățele de ciocolată amăruie  
de bună calitate

85 g bucățele de ciocolată cu lapte  
de bună calitate  
125 ml smântână  
6-8 furculițe fondue sau bețe de  
frigărui

Aranjați fructele pe un platou mare. Introduceți bucățile de ciocolată într-un bol de sticlă, pe care îl veți așeza deasupra unei oale cu apă fierbinte. Încălziți ușor apa și amestecați ciocolată până se topește. Adăugați smântâna și amestecați până este incorporată. Turnați sosul de ciocolată într-un vas fierbinte și serviți imediat în stilul fondue, drept sos în care înmuiați fructele. *Se obțin 6-8 porții.*

## 274 Socată cu jeleu de fructe



**PREPARARE**  
10 minute  
plus 2-3 ore  
până se încheagă

**PĂSTRARE**  
Poate fi păstrată  
până la 2 zile  
în frigider

600 ml apă  
sucul de la o lămâie  
280 g zahăr tos  
25 g foi gelatină  
75 ml socată (elderflower cordial)

175 g fructe (căpșuni, zmeură, fragi,  
mure)

(Notă: nu folosiți ananas sau papaia  
deoarece enzimele pe care le conțin  
nu lasă jeleul să se închege)

Puneți apa și sucul de lămâie într-un vas pe care apoi îl puneți la fier. Luați vasul de pe foc, adăugați zahărul și amestecați până s-a dizolvat. Introduceți foile de gelatină în apă rece, lăsându-le să se înmoaie. După aceasta, strecurați apa și puneți foile de gelatină în siropul pregătit; amestecați până se dizolvă și ele. Apoi adăugați socata, amestecați și lăsați jeleul doar să se răcească, nu să se închege. Între timp spălați și curățați fructele, iar pe cele mari tăiați-le în jumătăți. Aranjați-le pe fundul castroanelor în care veți turna jeleul (sau puneți-le pe toate într-un bol mare). Turnați jeleul deasupra, puneți în frigider și lăsați să se închege. *Se obțin 3-6 porții.*



## 275 Sufleu de căpșuni



**PREPARARE**  
5-10 minute

**PĂSTRARE**  
Trebuie servit  
imediat

85 g unt fără sare  
4 linguri făină  
125 ml lapte  
55 g zahăr tos

250 g căpșuni spălate și curățate  
de codiță  
4 ouă

Preîncălziți cuptorul la 350°C și ungeți cu grăsime un vas pentru sufleu. Topiți untul într-o crăticioară și amestecați în el făina. Țineți-l pe foc mic timp de 2 minute. Adăugați laptele și amestecați continuu până se îngroașă. Luați-l de pe foc și introduceți zahărul și căpșunii. Frecați gălbenușurile și adăugați-le în mixtura cu căpșuni. Într-un alt bol curat bateți spumă albușurile, până se întăresc. Incorporați-le și pe ele în amestec. Treceți acest amestec de sufleu în vasul uns și puneți la copt timp de 25-30 minute. *Se obțin 6-8 porții.*



276

## Clătite cu mere și pere



**PREPARARE**  
30 minute



**PĂSTRARE**  
Pot fi congelate,  
dar cel mai bine  
trebuie servite  
imediat

140 g făină  
1 ou  
250 ml lapte  
1 lingură unt nesărat, topit  
1 măr, curătat și tăiat bucățele  
1 pară, curătată de coajă, de sâmburi și tăiată bucățele  
12-15 caise uscate, mărunțite  
1 lingură zahăr brun  
4 linguri suc de portocale/mere, neîndulcit  
6 cupe înghețată de vanilie  
zahăr pudră (pentru pudrat)

Se pune făina într-un vas mare și se face o adâncitură în mijloc. Se adaugă oul și se amestecă. Se toarnă încet laptele, amestecând continuu. Apoi se adaugă untul topit. Se bate bine, după care se lasă aluatul să stea 20-30 minute. Între timp, puneți fructele, zahărul și sucul într-un vas mic și fierbeți timp de 5 minute, până se înmoaie. Ca să faceți o clătită, încingeți bine o tigaie în care turnați puțin din compoziție. Se apleacă tigaia, în toate direcțiile, ca să se întindă bine aluatul pe toată suprafața tigăii. Se desprind marginile clătitei, se întoarce o dată și se lasă până se rumenește. Înainte de a servi, așezați niște fructe din compot și o cupă de înghețată pe clătită, apoi împăturiți și pudrați cu zahăr. *Se obțin 6 porții.*

277

## Clătite cu salsa tropical



**PREPARARE**  
20 minute



**PĂSTRARE**  
Pot fi congelate,  
dar cel mai bine  
trebuie servite  
imediat

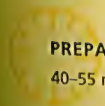
140 g făină  
1 ou  
250 ml lapte  
1 lingură unt nesărat, topit  
1 fruct de mango, curătat de coajă, de sâmbure și tăiat în jumătăți  
½ fruct papaia copt, curătat de coajă, de semințe și tăiat cubulețe  
1 kiwi, curătat de coajă și tăiat cubulețe  
2 linguri socată (elderflower cordial)  
6 cupe sorbet de fructe (orice aromă)  
zahăr pudră (pentru pudrat)

Pregătiți clătitele, urmând instrucțiunile de la rețeta anterioară. După aceasta, pregătiți salsa tropical. Începeți prin a mărunți, cu o furculiță, jumătate din pulpa fructului de mango. Cealaltă jumătate va fi tăiată cubulețe și se va amesteca cu fructele de papaia și kiwi, deja pregătite. Adăugați socata și amestecați. Înainte de a servi, așezați niște sos salsa cu fructe tropicale și o cupă de sorbet pe clătită, împăturiți și pudrați cu zahăr. *Se obțin 6 porții.*

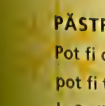


278

## Muesli cu rubarbă în aluat sfărâmișos



**PREPARARE**  
40-55 minute



**PĂSTRARE**  
Pot fi congelate;  
pot fi ținute până  
la 2 zile în frigider

115 g făină  
85 g unt nesărat, tăiat cubulețe  
115 g muesli neîndulcit  
85 g zahăr brun  
900 g rubarbă, tăiată bucăți  
4 linguri apă  
85 g zahăr demerara (zahăr granulat, suculent)

Preîncălziți cuptorul la 180°C. Se pune făina într-un vas mare, se încorporează untul și se freacă până se obține un amestec sfărâmișos. Adăugați apoi muesli și zahărul brun. Puneți rubarbă într-un cratiță mare, apoi adăugați apa și zahărul demerara. Puneți pe foc până începe să se înmoaie. Scurgeți apa în exces și puneți rubarbă într-un vas termorezistent. Presărați amestecul sfărâmișos deasupra. Dați la copt în cuptor timp de 30-40 de minute, până se rumenește deasupra. Serviți cu custard (sos de ou și lapte). *Se obțin 4-6 porții.*



## 279 Aluat sfărâmicios cu căpșuni și mere



Folosind merele în această prăjitură puteți reduce cantitatea de zahăr pe care o puneți de obicei. Aluatul pe care îl pregătiți pentru a-l pune deasupra poate fi congelat, așa că puteți prepara o cantitate dublă și să puneți deoparte pentru altă dată.



### PREPARARE

40-55 minute



### PĂSTRARE

Poate fi congelat;  
poate fi ținut până  
la 2 zile în frigider

175 g făină

55 g fulgi de ovăz

85 g unt tăiat cubulețe

85 g zahăr brun

3 mere, curățate și tăiate felii

4 linguri apă

400 g căpșuni, curățate de codiță

și tăiate în jumătăți

Preîncălziți cuptorul la 180°C. Puneți făina și fulgii de ovăz într-un vas mare, încorporați untul și frecați până se obține un amestec sfărâmicios. Adăugați zahărul și amestecați. Se așază feliile de măr într-un vas termorezistent și se adaugă 4 linguri de apă. Acoperiți și dați la cuptor pentru aproximativ 10 minute sau până ce merele încep să se înmoaie. Scoateți din cuptor și lăsați să se răcorească înainte de a adăuga și căpșunii. Presărați aluatul sfărâmicios deasupra. Coaceți în cuptor timp de 30-40 minute, până capătă culoarea galben-auriu. Serviți cu înghețată de căpșuni sau sos de ou. *Se obțin 4-6 porții.*

## 280 Aluat sfărâmicios cu prune și migdale



### PREPARARE

40-55 minute



### PĂSTRARE

Poate fi congelat;  
poate fi ținut până  
la 2 zile în frigider

16-18 prune, tăiate în jumătăți, fără sămburi

125 g făină cu drojdie

85 g unt nesărat, tăiat cubulețe

85 g zahăr brun

55 g migdale măcinate

Preîncălziți cuptorul la 190°C. Puneți prunele curățate într-un vas termorezistent. Adăugați atâta apă cât să acopere fundul vasului. Acoperiți și dați la cuptor timp de 10-15 minute, până ce prunele încep să se înmoaie. Între timp pregătiți aluatul: puneți făina într-un vas mare, încorporați untul și frecați până se obține un amestec sfărâmicios; adăugați zahărul și migdalele măcinate și amestecați. Când prunele sunt gata, scoateți-le din cuptor și lăsați-le să se răcească ușor. Presărați deasupra aluatul sfărâmicios cu migdale. Coaceți în cuptor timp de 30-40 minute, până capătă culoarea galben-auriu. Serviți cu înghețată de vanilie sau sos de ou. *Se obțin 4-6 porții.*





## 281 Budincă cu fructe din compot



*Este o budincă ușoară din fructe, o alternativă bună la budinca de Crăciun pe care copiii o găsesc de obicei prea grea. Puteți folosi caise uscate, tăiate bucățele, și curmale în loc de stafide sultanine și stafide de Corint.*



### PREPARARE

2¼ ore

### PĂSTRARE

Poate fi congelată;  
poate fi ținută  
până la 2 zile în  
frigid; încălziți-o  
pe aburi timp de  
30-40 minute

175 g pesmet proaspăt de pâine  
115 g zahăr brun  
1 linguriță praf de copt  
85 g stafide sultanine  
85 g stafide de Corint  
2 mere, cojite și rase  
coaja rasă de la ½ lămâie

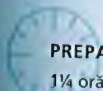
115 g seu/margarină compactă,  
tăiată cubulețe  
2 linguri sirop galben  
1 ou  
4 linguri lapte  
1 linguriță mirodenii amestecate

Ungeți un vas rotund cu puțin unt. Într-un bol mare, amestecați pesmetul cu zahărul și praful de copt, după care încorporați stafidele sultanine, stafidele de Corint, merele rase, coaja rasă de lămâie, seu/margarina compactă și siropul. Amestecați oul cu laptele, turnați-l în bol peste celelalte ingrediente și amestecați bine. Treceți acest amestec în vasul rotund, gata uns, acoperiți cu folie sau hârtie specială și legați cu o sforică. Lăsați budinca să se coacă înăbușit timp de 2 ore, înainte de a o servi fierbinte cu frișcă sau sos de ou. *Se obțin 6-8 porții.*

## 282 Budincă de lămâie în sos propriu



*Este o budincă mai specială întrucât își formează propriul sos delicios de lămâie sub un blat pufoș. Sucul proaspăt de lămâie din prăjitură reprezintă o bună sursă de vitamina C.*



### PREPARARE

1¼ oră



### PĂSTRARE

Poate fi ținută  
până la 2 zile  
în frigider

3 ouă  
200 g zahăr alb  
2 linguri făină

300 ml lapte  
coaja rasă și sucul de la 2 lămâi  
1 lingură cocos ras (opțional)

Preîncălziți cuptorul la 180°C. Puneți gălbenușurile și un sfert din cantitatea de zahăr într-un castron și frecați până devin spumă. Adăugați făina, laptele, sucul de lămâie, coaja rasă de lămâie și bateți bine. Într-un alt bol, bateți albușurile până devin o spumă tare. Adăugați restul de zahăr și cocosul (dacă se folosește) și continuați să bateți. Cu mișcări ample, ușoare, amestecați spuma de albuș cu amestecul de lămâie. Turnați într-un vas termorezistent și coaceți timp de o oră. Se servește caldă, cu frișcă sau iaurt natural. *Se obțin 6-8 porții.*





## 283 Budincă de portocale și migdale



*Această budincă este bogată în proteine și fier datorită migdalelor și ouălor; este foarte indicată pentru vegetarieni.*

### PREPARARE

1 1/3 oră

3 portocale mijlocii, spălate  
225 g unt nesărat, moale  
6 ouă mijlocii, cu gălbenușurile separate de albușuri

225 g zahăr tos  
280 g migdale măcinate  
1 lingură praf de copt  
zahăr pudră, pentru ornare

### PĂSTRARE

Poate fi congelată;  
poate fi ținută  
până la 2 zile în  
frigider sau într-un  
vas închis etanș

Preîncălziți cuptorul la 200°C. Puneți portocalele într-o oală și acoperiți-le cu apă. Dați un clocot, după care lăsați să fiarbă înăbușit timp de o oră. Scurgeți de apă și lăsați să se răcească. Între timp ungeți un vas de copt și tapetați cu o folie. Tăiați portocalele în sferturi și înlăturați toți sâmburii. Puneți-le într-un robot de bucătărie, adăugați untul și gălbenușurile și faceți un piure moale. Treceți totul într-un castron mare, adăugați zahărul, migdalele măcinate și praful de copt. Bateți albușurile de ou până se formează o spumă tare, după care luați cu lingura din spuma de albuș și încorporați-o în amestecul din castron. Se toarnă totul în vasul în care se va coace și se dă la cuptor, unde va sta aproximativ 10 minute. Reduceți temperatura la 160°C și continuați coacerea încă 10 minute. Scoateți prăjitura din vas și lăsați să se răcească pe un grătar de sârmă. Pudrați cu zahăr deasupra înainte de a o servi. *Se obțin 10-12 porții.*

## 284 Pandișpan cu mere



*Puteți folosi aproape orice fel de fructe la prepararea acestui desert. Pentru a-l pregăti mai rapid folosiți fructe tăiate cubulețe sau din conservă, bine scurse, și astfel pregătiți numai pandișpanul de deasupra.*

### PREPARARE

55 minute

3 mere mijlocii, curățate de coajă, de  
semințe și tăiate cubulețe  
2 linguri zahăr alb  
2 linguri apă  
140 g unt

115 g zahăr  
2 ouă  
170 g făină cu ferment  
1 linguriță praf de copt  
2 lingurițe esență de vanilie

### PĂSTRARE

Poate fi congelat;  
poate fi ținut până  
la 2 zile în frigider

Preîncălziți cuptorul la 180°C. Puneți într-o oală merele, 2 linguri de zahăr și apa. Puneți la fiert și lăsați să fiarbă încet 5-7 minute până se înmoaie. Treceți totul într-un vas termorezistent, pentru sufleurii, și lăsați să se răcească până pregătiți pandișpanul care va fi pus deasupra. Amestecați untul și zahărul până obțineți o cremă pufoasă. Adăugați ouăle și frecați bine în continuare. Apoi adăugați făina, praful de copt, vanilia, 2 linguri pline cu apă și amestecați. Turnați cu lingura crema obținută peste fructe, astfel ca să fie acoperit totul. Coaceți aproximativ 45 minute. Serviți cu sos de ou, iaurt sau frișcă. *Se obțin 8-10 porții.*





## 285 Budincă de orez cu stafide



Această budincă necesită un timp îndelungat de copt, la foc mic, pentru a fi foarte gustoasă. Este bogată atât în calciu, cât și în proteine.



### PREPARARE

2 ore

55 g orez alb cu bobul mic  
55 g zahăr brun  
4 linguri stafide sultanine

600 ml lapte  
2 lingurițe unt  
½ lingurițe nucșoară măcinată



### PĂSTRARE

Poate fi ținută până la 2 zile în frigider

Preîncălziți cuptorul la 150°C. Puneți orezul, zahărul și stafidele sultanine într-un vas termorezistent. Încorporați laptele și untul, presărați nucșoara rasă și coaceți în cuptor timp de 2 ore, până ce orezul devine moale iar deasupra se formează o crustă aurie. *Se obțin 4-6 porții.*

## 286 Budincă cu brioșe



### PREPARARE

1¼ oră

85 g stafide sultanine  
2 linguri suc de portocale neîndulcit  
12 felii subțiri de brioșă  
3 ouă

2 linguri zahăr tos  
450 ml lapte  
1 linguriță esență de vanilie



### PĂSTRARE

Poate fi ținută până la 2 zile în frigider

Preîncălziți cuptorul la 170°C. Puneți stafidele sultanine și suc de portocale într-un bol mic și lăsați să se înmoaie timp de jumătate de oră. Așezați într-un vas termorezistent feliile de brioșe, în straturi, alternându-le cu stafidele sultanine. Bateți ouăle cu zahărul, apoi adăugați laptele și vanilia. Turnați amestecul peste feliile de brioșe și dați la cuptor pentru o oră, până ce capătă o crustă aurie. *Se obțin 6-8 porții.*

## 287 Tort de pere și ghimbir răsturnat

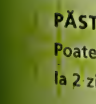


### PREPARARE

15 minute

1 lingură unt  
1 lingură zahăr brun  
1 linguriță ghimbir ras  
2 pere, curățate de coajă, tăiate felii groase

175 g făină cu ferment  
175 g zahăr tos  
2 linguri lapte  
85 g unt moale/margarină  
3 ouă



### PĂSTRARE

Poate fi ținut până la 2 zile în frigider

Preîncălziți cuptorul la 190°C. Pe fundul unui vas termorezistent (cu un diametru de aproximativ 20 cm) se întinde niște unt, apoi se introduce vasul în cuptor până se topește untul. Amestecați zahărul brun și lingurița de ghimbir măcinat și presărați peste untul topit. Apoi așezați feliile de pere peste acest amestec, în așa fel încât să acopere toată suprafața vasului. Amestecați restul de ingrediente într-un robot de bucătărie, până când sunt bine mixate. Se toarnă compoziția peste pere și se coace în cuptor, aproximativ 30 minute, până când se rumenește și pandișpanul revine la forma inițială dacă este apăsat cu degetul. Se lasă la răcit câteva minute în vasul în care s-a copt, după care se pune o farfurie deasupra și se răstoarnă. Se servește cu iaurt natural, frișcă sau sos de ou. *Se obțin 8-12 porții.*





## 288 Prăjitură cu brânză (vezi imaginea de mai jos)



*Acest desert este bogat în proteine, datorită ouălor și cremei de brânză. Este delicios servit cu nectar de fructe sau cu fructe de pădure proaspete.*



### PREPARARE

45 minute



### PĂSTRARE

Poate fi congelată;  
poate fi ținută  
până la 2 zile  
în frigider

55 g unt, topit  
150 g biscuiți dulci, din făină integrală, măcinați  
450 g cremă de brânză  
2 ouă  
20 g zahăr tos  
1 linguriță esență de vanilie

Preîncălziți cuptorul la 180°C. Puneți untul într-un bol și topiți-l în cuptorul cu microunde. Adăugați biscuiții mărunțiți și amestecați bine. Întindeți bine acest amestec pe fundul unui vas termorezistent, cu un diametru de 23 cm. Apoi bateți bine crema de brânză, ouăle, zahărul și esența de vanilie, iar amestecul obținut îl veți turna peste biscuiții din vas. Coaceți timp de 30 minute sau până ce începe să crape crusta de deasupra. Serviți cu nectar de fructe. *Se obțin 8-10 porții.*





## 289 Prăjitură umedă cu ciocolată



**PREPARARE**  
50 minute



**PĂSTRARE**

Prăjitura fără topping poate fi congelată; poate fi ținută până la 2 zile în frigider într-un vas închis etanș

140 g ciocolată simplă  
85 g unt  
250 ml lapte  
175 g făină  
85 g zahăr tos  
2 lingurițe praf de copt  
1 linguriță bicarbonat de sodiu  
1 ou  
1 linguriță esență de vanilie

Pentru Topping:  
25 g unt nesărat  
3 linguri zahăr tos  
5 linguri zahăr pudră  
55 g cacao  
2 linguri lapte

Preîncălziți cuptorul la 180°C și ungeți o tavă de copt cu diametrul de 23 cm. Topiți ciocolata împreună cu untul într-un castron mare (fie țineți castronul deasupra unui vas cu apă fierbinte, fie îl puneți la cuptorul cu microunde) și adăugați puțin lapte. Amestecați și dați deoparte pentru a se răci. Puneți într-un bol mare făina, zahărul, praful de copt și bicarbonatul de sodiu. Adăugați untul topit, ciocolata și amestecul cu lapte și bateți bine. Apoi adăugați oul și esența de vanilie și bateți în continuare. Turnați compoziția în tava pregătită deja și puneți la copt pentru 35 minute. Răciți tava așezând-o pe un suport de sârmă. Amestecați toate ingredientele pentru topping și întindeți peste prăjitură atunci când aceasta s-a răcit. Serviți cu căpșuni proaspete. *Se obțin 10-12 porții.*

## 290 Nectar proaspăt de căpșuni și zmeură



**PREPARARE**  
10 minute



**PĂSTRARE**

Poate fi congelat;  
Poate fi ținut până la 2 zile în frigider



250 g căpșuni proaspete  
250 g zmeură proaspătă  
1 lingură zahăr pudră

Spălați, curățați de codiță și tăiați felii căpșunii, respectiv spălați zmeura. Puneți fructele astfel pregătite într-un robot împreună cu zahărul pudră și mixați până se obține o pastă fină. Dacă doriți un sirop foarte fin treceți pasta respectivă prin sită, pentru a înlătura semințele. *Se obțin 6-8 porții.*

## 291 Mini strudele cu mere și pere



**PREPARARE**  
40-45 minute



**PĂSTRARE**

Pot fi congelate;  
Pot fi ținute până la 2 zile în frigider

1 măr dulce, ras  
1 pară, curățată de coajă, tăiată felii  
½ linguriță scorțișoară rasă  
1 linguriță zahăr demerara  
6 foi plăcintă  
2 linguri pesmet proaspăt  
25 g unt, topit  
zahăr pudră, pentru ornare

Preîncălziți cuptorul la 190°C. Amestecați mărul, para, zahărul și scorțișoara într-un bol. Întindeți o foaie de plăcintă pe planșetă. Ungeți cu untul topit și adăugați încă o foaie deasupra. Ungeți cu unt din nou. Procedați la fel și cu cea de-a treia foaie. Apoi presărați cu jumătate din cantitatea de pesmet peste ultima foaie și întindeți uniform jumătate din cantitatea de amestec de fructe. Rulați foile pentru a obține un sul pe care îl stropiți cu unt topit. Repetați procesul și faceți și un al doilea sul cu restul de foi și amestec de fructe. Așezați ambele suluri în tava de cuptor, unsă în prealabil, și coaceți timp de 30-35 minute, până capătă o crustă aurie. Lăsați să se răcească și după aceea pudrați cu zahăr. Se taie bucăți și se servește cu înghețată de vanilie. *Se obțin 4-6 porții.*





## 292 Strudel cu mere și stafide



### PREPARARE

50 minute

1 măr mare, curățat de coajă, tăiat bucățele

2 linguri zahăr demerara

½ linguriță mirodenii amestecate

1 linguriță scorțișoară

sucul de la ½ lămâie

2 linguri stafide

9 foi de plăcintă

55 g unt, topit

3 linguri pesmet integral

zahăr pudră, pentru ornare

### PĂSTRARE

Poate fi congelat;

poate fi ținut până

la 2 zile în frigider

Preîncălziți cuptorul la 190°C. Amestecați mărul, zahărul mirodeniile, scorțișoara, sucul de lămâie și stafidele într-un bol. Întindeți 3 foi de plăcintă pe planșetă. Ungeți cu unt, după care mai puneți 3 foi deasupra și ungeți cu mai mult unt. Repetați până la ultima foaie. Presărați cu pesmet. Se pun cu lingura grămăjoare de amestec de mere cu stafide, numai pe o treime din foaie. Se ridică marginile, se rulează și se obține astfel un sul. Acesta se așază pe tava unsă cu unt. Se stropește cu unt deasupra și se dă la cuptor pentru 30-35 minute, până când strudelul este bine copt. Lăsați să se răcească, abia după aceea pudrați cu zahăr. Se servește cu înghețată de vanilie. *Se obțin 6-8 porții.*

## 293 Cușcuș dulce cu stafide și iaurt



### PREPARARE

10 minute

140 g cușcuș

4 linguri stafide, înmuiate în apă caldă

timp de 20 minute și scurse

250 ml lapte

½ linguriță scorțișoară

40 g zahăr tos

4 linguri iaurt natural

### PĂSTRARE

Trebuie servit

imediat

Puneți cușcușul împreună cu stafidele într-un bol. Într-un alt vas puneți la fiert laptele, scorțișoara și zahărul. Amestecați pentru a se topi zahărul. Turnați peste cușcuș și stafide. Amestecați bine, acoperiți cu o folie autoadezivă și lăsați 10 minute. Iaurtul se introduce înainte de a fi servit. *Se obțin 4-6 porții.*



## 294 Mere (Banane) în aluat



### PREPARARE

15 minute

55 g făină

½ lingură ulei

3 linguri lapte

2 linguri apă

1 ou

ulei vegetal (pentru prăjit)

1 măr, curățat de semințe și tăiat felii

1 banană mică, tăiată felii pe lungime

zahăr pudră, pentru garnisire

### PĂSTRARE

Pot fi congelate,

dar se recomandă

a fi servite imediat

Puneți făina, uleiul, laptele și apa într-un castron și amestecați bine. Adăugați oul și bateți în continuare. Încingeți uleiul. Treceți feliile de măr sau de banane prin aluat, lăsați să se scurgă surplusul de aluat, după care cufundați în baia de ulei încins. Prăjiți până capătă o crustă rumenă. Scoateți din baia de ulei cu ajutorul unei linguri strecurătoare. Așezați pe un prosop de hârtie pentru a se scurge excesul de ulei. Pudrați cu zahăr și serviți când este suficient de rece pentru a putea fi ținut în mână. Fructul din interior va fi mai fierbinte decât aluatul, așa că aveți grijă când serviți copiilor mici. *Se obțin 12 porții.*



## 295 Mousse rapid de căpșuni (vezi jos)



### PREPARARE

10-15 minute

plus 1-2 ore

pentru a se închea

1 jeleu de căpșuni

150 g iaurt natural

200 g căpșuni decongelate

4-6 căpșuni proaspete, pentru decor

### PĂSTRARE

Poate fi ținut până  
la 2 zile în frigider

Pregătiți jeleul de căpșuni conform instrucțiunilor de pe pachet, folosind însă numai jumătate din cantitatea de apă. Lăsați să se închege, însă nu complet. Cu ajutorul unui mixer electric bateți până când se formează o spumă și multe bășici. Adăugați iaurtul și căpșunile (păstrați câteva pentru decor). Continuați să mixați până ce totul devine omogen. Turnați în pahare sau cupe și puneți în frigider pentru a se închea. Decorați cu frișcă și căpșuni. *Se obțin 4-6 porții.*





## BĂUTURI

Copiilor ar trebui să li se dea să bea de 6-8 ori pe zi, iar în vremea călduroasă chiar mai des.

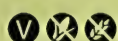


Cea mai bună băutură care poate fi dată între mese este apa sau laptele. Evitați băuturile carbogazoase și sucurile, care sunt bogate în zahăr și sărace în nutrienți. Diluați sucurile naturale de fructe, reducând astfel aciditatea și prevenind distrugerea smalțului dentar al copilului. Sucurile prezentate în paginile care urmează reprezintă un mod excelent de a familiariza copilul cu băuturi pe bază de fructe și legume, mai ales pe cei care nu sunt familiarizați cu acest gust. Toate aceste băuturi conțin din belșug flavanoide care întăresc sistemul imunitar, iar fructele folosite își păstrează integral fibrele. Shake-urile aromate din lapte și cremele reprezintă un mod excelent de a oferi lapte celor cărora nu le place laptele. Ele reprezintă un substitut delicios al budin-cilor și sunt preferate întrucât oferă copiilor energie în perioadele caniculare, când nu prea au poftă de mâncare.





## 296 Cocktail de zmeură și mango



**PREPARARE**  
10 minute

55 g zmeură proaspătă, plus câteva fructe pentru decor  
½ fruct copt de mango, decojit și tăiat bucăți  
o cupă de înghețată de vanilie  
2-3 linguri lapte

**PĂSTRARE**

Se servește imediat

Puneți toate ingredientele într-un robot sau blender și mixați până se omogenizează. Turnați în pahare, puneți câte o zmeură deasupra pentru decor și serviți. *Se obțin 2-3 porții.*

## 297 Cocktail de piersici



**PREPARARE**  
10 minute

3 piersici proaspete, tăiate în jumătăți și fără sămburi  
2 banane mici, curățate de coajă și tăiate felii  
100 ml suc de mere

**PĂSTRARE**

Se servește imediat

Puneți toate ingredientele într-un robot sau blender și mixați până se omogenizează. Turnați în pahare și serviți cu gheață, dacă doriți. *Se obțin 2-3 porții.*

## 298 Shake din căpșuni congelate



**PREPARARE**  
5 minute

25 g căpșuni proaspete, curățate de codiță  
1 linguriță miere  
3 cuburi de gheață  
1 banană coaptă, curățată de coajă și tăiată felii  
175 ml suc de ananas

**PĂSTRARE**

Se servește imediat

Puneți bucățile de fructe, sucul de ananas, mierea și cuburile de gheață într-un robot sau blender și mixați până se omogenizează. Turnați în pahare și serviți. *Se obțin 2-3 porții.*



## 299 Cocktail de fructe tropicale



**PREPARARE**  
10 minute

2 fructe coapte de mango, decojite și tăiate bucăți  
½ ananas proaspăt, curățat de coajă și tăiat bucăți  
2 fructe ale pasiunii, decojite  
125 ml suc de ananas

**PĂSTRARE**

Se servește imediat

Puneți bucățile de fructe și sucul de ananas într-un robot sau blender și mixați până se omogenizează. Turnați în pahare și serviți cu gheață, dacă doriți. *Se obțin 2-3 porții.*



## 300 Cocktail din afine cu gheață



*Afinele sunt preferate de copii deoarece nu au sâmburi și sunt dulci, chiar când sunt consumate crude. Sunt o sursă bună de vitamina C.*



### PREPARARE

5 minute



### PĂSTRARE

Se servește imediat

115 g afine proaspete, plus câteva pentru decor  
1 banană mică, curățată de coajă și tăiată felii  
100 ml suc de mere  
4 linguri gheață mărunțită

Puneți afinele, banana, suc de mere și gheața într-un robot sau blender și mixați până se omogenizează și devine ca o spumă. Turnați în pahare mari, puneți câteva afine deasupra, pentru decor și serviți. *Se obțin 2-3 porții.*





ată

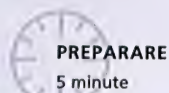
nt dulci, chiar  
C.

au blender și  
pahare mari,  
-3 porții.

## 301 Shake din fructe de pădure

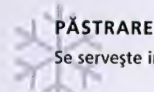


Rețeta poate fi preparată combinând orice fel de fructe moi.



### PREPARARE

5 minute



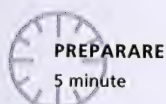
### PĂSTRARE

Se servește imediat

8 căpșuni proaspete, curățate de codiță  
4 linguri cu zmeură proaspătă  
4 linguri afine proaspete  
150 ml brânză proaspătă cu căpșuni  
1 cupă de înghețată de vanilie  
125 ml lapte semidegresat

Puneți ingredientele într-un robot sau blender și mixați până se omogenizează și devine ca o spumă. Mai adăugați lapte, dacă doriți un shake mai subțire. Turnați în pahare mari, adăugați câte un pai în fiecare și serviți imediat. *Se obțin 2-3 porții.*

## 302 Shake de lapte cu banane și miere



### PREPARARE

5 minute



### PĂSTRARE

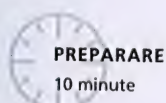
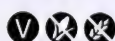
Se servește imediat

1 banană potrivită ca mărime,  
curățată de coajă și tăiată felii  
150 ml iaurt natural  
1 lingură miere

125 ml lapte  
granule de ciocolată (opțional)

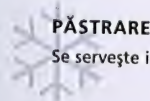
Puneți banana, iaurtul, mierea și laptele într-un robot sau blender și mixați până se omogenizează. Turnați în pahare mari, presărați cu granule de ciocolată, dacă doriți și serviți imediat. *Se obțin 2 porții.*

## 303 Iaurt de băut cu fructe tropicale



### PREPARARE

10 minute



### PĂSTRARE

Se servește imediat

1 mango copt, curățat de coajă și tăiat bucățele  
1 banană, curățată de coajă și tăiată felii  
5 linguri iaurt natural  
150 ml suc de portocale

Orice amestec de iaurt cu fructe reprezintă o gustare delicioasă.

Puneți mango, banana, iaurtul și sucul de portocale într-un robot sau blender și mixați până se omogenizează. Turnați în pahare, adăugați câte un pai în fiecare și serviți imediat. *Se obțin 2 -3 porții.*





## 304 Suc de pepene galben și struguri



*Pepenele galben și strugurii sunt bogați în antioxidanți.*

### PREPARARE

5 minute

½ pepene galben copt

125 ml suc proaspăt, neîndulcit, de struguri

4 cuburi de gheață

### PĂSTRARE

Se servește imediat

Curățați pepenele de semințe și scoateți miezul. Puneți bucățile de miez de pepene într-un blender sau robot de bucătărie, împreună cu sucul de struguri și gheața și mixați până se omogenizează. Turnați în pahare și serviți imediat. *Se obțin 2 -3 porții.*

## 305 Suc de morcovi și mere



*Dacă aveți un storcător de fructe, folosiți-l pentru a combina sucul de la fructe și legume, inventând băuturi gustoase, pline de vitamine, minerale și flavanoide. Aproape toți copiii mănâncă cu plăcere morcovii și merele, așa că probabil se vor delecta cu sucul obținut din combinarea celor două.*

### PREPARARE

10 minute

partea mai groasă de la 3 morcovi mijlocii, curățați  
2 mere, curățate de coajă și de semințe

### PĂSTRARE

Se servește imediat

Tăiați morcovii și merele în bucăți. Puneți-le în storcătorul de fructe și scoateți sucul. Turnați în pahare și serviți cu gheață, dacă doriți. *Se obțin 2-4 porții.*

## 306 Suc de țelină și struguri



### PREPARARE

10 minute

2 tulpini de țelină, spălate  
un ciorchine mic de struguri albi  
fără semințe

### PĂSTRARE

Se servește imediat

Tăiați țelina în bucăți. Puneți țelina și boabele de struguri în storcătorul de fructe pentru a obține sucul. Turnați în pahare și serviți. *Se obțin 2-3 porții.*





## 307 Suc de morcovi și ardei roșii



**PREPARARE**  
10 minute

partea mai groasă de la 3 morcovi mijlocii, curățați  
1 ardei roșu, spălat  
1 ardei portocaliu/galben, spălat

**PĂSTRARE**  
Se servește imediat

Tăiați morcovii și ardeii în bucăți, apoi puneți-le în storcătorul de fructe pentru a obține sucul. Turnați în pahare și serviți. *Se obțin 2-4 porții.*

## 308 Suc de castraveți și pere



**PREPARARE**  
10 minute

1 castravete, spălat  
2 pere, curățate de coajă și cotor  
2 fire de mentă proaspătă (opțional)

**PĂSTRARE**  
Se servește imediat

Tăiați castravetele și perele în bucăți, apoi puneți-le în storcătorul de fructe, împreună cu menta, pentru a obține sucul. Turnați în pahare și serviți. *Se obțin 2-4 porții.*

## 309 Suc tropical de pere



**PREPARARE**  
10 minute

3 pere, curățate de coajă și cotor  
½ ananas, curătat de coajă  
sucul de la ½ lime

**PĂSTRARE**  
Se servește imediat

Tăiați perele și ananasul în bucăți, apoi puneți-le în storcătorul de fructe, împreună cu sucul de lime, pentru a obține sucul. Turnați în pahare și serviți. *Se obțin 2-4 porții.*

## 310 Suc fiert de mere



**PREPARARE**  
15 minute

500 ml suc de mere neîndulcit  
100 ml apă  
1 baton scorțișoară  
1 cuișor

**PĂSTRARE**  
Se servește imediat

coajă de la ½ portocală, tăiată în fâșii mari

Puneți ingredientele într-o cratiță. Puneți la fiert, apoi reduceți flacăra și lăsați să fiarbă înăbușit 10 minute. Strecurați lichidul printr-o sită. Lăsați să se răcească puțin, apoi turnați-o în căni și serviți. *Se obțin 4-5 porții.*





## GUSTĂRI

Gustările asigură mare parte din energia copiilor și reprezintă un bun prilej de a le oferi mai mulți nutrienți. Mulți copii preferă 3 mese mici zilnic, suplimentate de 1-2 gustări, decât 3 mese copioase. La sfârșitul unei zile de școală, aproape toți copiii se bucură de o gustare care potolește puțin foamea până la prânz. Gustările prezentate aici oferă atât nutrienții esențiali creșterii imunității, cât și energie. Frigăruile din fructe și platurile de legume reprezintă moduri atrăgătoare prin care puteți încuraja copiii să mănânce mai mult din aceste alimente sănătoase. Rețetele care conțin fructe uscate asigură necesarul de fier; pitta și tortilla crisps din rețetele noastre sunt mult mai sărace în sare și grăsimi decât cele aflate în comerț.





## 311 Punguța cu fructe și cereale



*Ca să vă fie mai ușor, puteți pregăti mai multe punguțe dinainte.*

**PREPARARE**  
5 minute

10 mini batoane înghețate cu cereale de grâu  
10 chipsuri rotunde din banane uscate  
1 lingură cu stafide

**PĂSTRARE**  
Poate fi păstrată  
până la 4 zile într-un  
recipient închis ermetic

Amestecați toate ingredientele într-o punguță. Închideți-o pentru a le păstra proaspete. *Se obțin 1-2 porții.*

## 312 Punguța cu fructe tropicale



**PREPARARE**  
5-10 minute

4 fâșii (aproximativ 5 cm lungime) de mango uscat  
1 lingură chipsuri de cocos uscat  
2 linguri bucăți ananas uscat  
10 rondele banane uscate

**PĂSTRARE**  
Poate fi păstrată  
până la 4 zile într-un  
recipient închis  
ermetic

Se taie fiecare fâșie de mango în 4-6 bucățele mici. Amestecați toate ingredientele într-o punguță. Închideți-o pentru a le păstra proaspete. *Se obțin 1-2 porții.*

## 313 Punguța cu mere, caise și stafide



**PREPARARE**  
5 minute

2 rondele de măr uscat  
3 caise mici, uscate  
1 lingură mare cu stafide

**PĂSTRARE**  
Poate fi păstrată  
până la 4 zile într-un  
recipient închis  
ermetic

Tăiați rondelele de măr în sferturi și caisele în 6 bucăți mai mici. Amestecați toate ingredientele într-o punguță. Închideți-o pentru a le păstra proaspete. *Se obțin 1-2 porții.*

## 314 Gândăcei pe buturugă



*Cu această gustare hrănitoare veți reuși să mențineți copilul la „5 pe zi”.*

**PREPARARE**  
5-10 minute

2 fire de țelină (tulpina)  
1-2 linguri cremă de brânză  
1 lingură fructe de merișor uscate

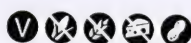
**PĂSTRARE**  
Trebuie preparat  
chiar înainte  
de a fi servit

Curățați orice părți ațoase de pe țelină. Umpleți tubulatura goală din tulpina de țelină cu crema de brânză. Tăiați în bucăți lungi de aproximativ 5 cm. Astupați găurile din tulpină prin care ar putea curge brânza cu merișor uscat, astfel încât să semene cu mici gândăcii care stau pe o buturugă. *Se obțin 2-4 porții.*



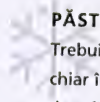


## 315 Furnici pe buturugă



**PREPARARE**  
5-10 minute

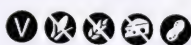
2 tulpini de țelină  
1-2 linguri unt de arahide  
1 lingură cu stafide



**PĂSTRARE**  
Trebuie preparat  
chiar înainte  
de a fi servit

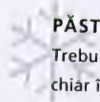
Curățați orice părți ațoase de pe țelină. Umpleți tubulatura goală din tulpina de țelină cu untul de arahide. Tăiați în bucăți lungi de aproximativ 5 cm. Astupați cu stafide găurile din tulpină prin care ar putea curge untul, astfel încât să semene cu mici gănganii care stau pe o buturugă. *Se obțin 2-4 porții.*

## 316 Unt de arahide și rondele de măr



**PREPARARE**  
5 minute

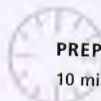
1 măr roșu, de desert  
2 linguri unt de arahide



**PĂSTRARE**  
Trebuie preparat  
chiar înainte  
de a fi servit

Scoateți cotorul de măr și tăiați apoi fructul în 4 rondele. Ungeți-le cu unt de arahide pe una din părți și serviți imediat. *Se obțin 2 porții.*

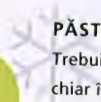
## 317 Frigărui de fructe



**PREPARARE**  
10 minute

2 paie subțiri, de plastic  
8 cubulețe de pepene galben

4 căpșuni mijlocii, curățate de codiță  
4 cireșe, fără sămburi

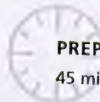


**PĂSTRARE**  
Trebuie preparat  
chiar înainte  
de a fi servit

Tăiați paiul în două. Treceți fructele prin acest pai, începând cu bucățelele de pepene și alternând apoi cu fructele roșii. Serviți ca atare sau cu iaurt de fructe, în care se pot înmuia frigăruiile. *Se obțin 2 porții.*



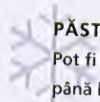
## 318 Batoane de fructe cu iaurt



**PREPARARE**  
45 minute

85 g unt  
2 linguri cu miere  
½ linguriță bicarbonat de sodiu  
175 g fulgi de ovăz

55 g semințe de floarea soarelui,  
mărunțite bine  
140 g caise uscate, tăiate mărunț  
140 g curmale, tăiate mărunț  
4 linguri iaurt natural



**PĂSTRARE**  
Pot fi păstrate  
până la 4 zile  
într-un recipient  
închis ermetic

Preîncălziți cuptorul la 170°C. Ungeți ușor o tavă pătrată, de cuptor. Topiți untul împreună cu mierea într-o crăticioară. Treceți amestecul obținut într-un bol și adăugați bicarbonatul de sodiu. Adăugați și restul ingredientelor și amestecați bine. Cu ajutorul unei linguri turnați amestecul în tavă și nivelați. Coaceți timp de 15-20 minute până se face aurie. Cu un cuțit marcați pe unde veți tăia când va fi rece. Când este complet rece se taie în formă de batoane și se învelesc în folie de plastic pentru a rezista mai bine. *Se obțin 20 de batoane.*



## 319 Baclavale dreptunghiulare



*Nucile tăiate fin alături de cele măcinate fac din această gustare delicioasă și foarte bogată în proteine să fie mâncată ușor de cei mici.*

**PREPARARE**  
1 ¼-1½ oră

**PĂSTRARE**  
Pot fi păstrate până la o săptămână într-un recipient închis ermetic

175 g unt, topit	300 g zahăr tos
12 foi de plăcintă	2 lingurițe scorțișoară praf
140 g alune măcinate	150 ml apă
140 g nuci tăiate fin	1 linguriță coajă rasă de la o portocală

Preîncălziți cuptorul la 180°C. Ungeți cu unt topit o tavă de dimensiuni mijlocii. Așezați o foaie de plăcintă în tavă, îndoind marginile dacă este necesar. Ungeți cu unt topit. Repetați operația cu încă două foi, și ele unse cu unt. Într-un bol amestecați nucile cu 70 g zahăr tos și cu 1½ linguriță de scorțișoară. Un sfert din acest amestec îl presărați peste foile din tavă. Acoperiți cu încă 3 foi de plăcintă, fiecare în parte unsă cu unt topit. Continuați să alternați astfel straturile de foi cu amestecul de nuci și zahăr până când veți avea 4 straturi de foi și 3 straturi de amestec de nuci între ele. Ungeți deasupra cu unt topit. Tăiați în lungime 5 fâșii și apoi și transversal pentru a obține niște bucăți dreptunghiulare. Coaceți timp de 30 minute la foc mic (150°C), iar dacă mai este nevoie puteți să mai lăsați încă 10 minute până devin rumene. În timp ce se coc bavlavalele, pregătiți un sirop din restul de zahăr și răzătura de coajă de portocală. Amestecați, la foc mic, până se dizolvă zahărul. Lăsați să mai fiarbă, neacoperit, încă 5 minute pentru a se lega siropul. Turnați-l peste bavlavale în momentul în care le-ați scos din cuptor. Lăsați să se răcească în tavă. *Se obțin 25 bucăți mici.*

## 320 Spirale cu migdale și curmale



*Dulceața acestor prăjituri provine de la curmale, o bună sursă de vitamine și minerale. Dacă o pregătiți pentru cei mici, folosiți migdale măcinate și nu fulgi de migdale.*

**PREPARARE**  
1½ oră

**PĂSTRARE**  
Pot fi păstrate până la 4 zile în frigider

200 g curmale uscate, fără sâmbure, tăiate bucăți	40 g migdale măcinate/fulgi
½ linguriță praf de scorțișoară	2 lingurițe coajă rasă de lămâie
½ linguriță praf de nucșoară	5 foi de plăcintă
½ linguriță praf de ghimbir	25 g unt topit

Preîncălziți cuptorul la 180°C. Puneți curmalele, mirodeniile, smântâna, nucile și coaja de lămâie într-o crăticioară, la foc mic, amestecând pentru a se combina bine și a se absorbi smântâna. Luați de pe foc și, în timp ce amestecul se răcește, pregătiți foile de plăcintă. Așezați foile unele peste altele, fiecare fiind unsă cu unt topit. Apoi întindeți pasta obținută peste foi, lăsând o parte de vreo 5 cm pe latura lungă a tăvii, fără umplutură. Rulați foile, pornind din cealaltă parte, spre bordură. Acoperiți cu folie de transparentă sau un șervet umed și dați la frigider 30 de minute. Tăiați sulul în felii de 1,5 cm și așezați-le într-o tavă de copt, unsă în prealabil. Coaceți timp de 20 minute, până ce foile devin crocante. *Se obțin 20 felii.*







## 321 Fursecuri din fulgi de ovăz cu ciocolată (vezi imaginea de mai sus)



*Aceste prăjiturile, în stil american, sunt delicioase și se servesc cu un pahar cu lapte.*



**PREPARARE**  
40 minute

### PĂSTRARE

Poate fi păstrat  
până la 4 zile  
într-un recipient  
închis ermetic

125 g unt, moale  
125 g zahăr  
75 g zahăr brun  
1 linguriță esență de vanilie  
1 ou  
135 g făină albă

1 linguriță scorțișoară  
½ linguriță praf de copt  
½ linguriță bicarbonat de sodiu  
85 g fulgi de ovăz  
250 g fulgi de ciocolată

Preîncălziți cuptorul la 190°C. Ungeți ușor 2 tăvi de cuptor. Amestecați cu mixerul, într-un bol, untul cu cele două tipuri de zahăr și cu oul, până devine o compoziție fină. Adăugați făina, scorțișoara, praful de copt și bicarbonatul de sodiu și amestecați până se întrepătrund bine. Introduceți apoi fulgii de ovăz și cei de ciocolată. Puneți 2 linguri de zahăr într-un castronel. Luați cu lingura din compoziție, faceți niște bile rotunde pe care le pudrați cu zahăr doar pe jumătate, apoi le așezați în tava de copt, cu partea pudrată cu zahăr deasupra. Apăsați pe aceste biluțe cu un pahar, pentru a le aplatiza. Repetați operația până se termină compoziția. Țineți la cuptor timp de 5-10 minute, până se rumenesc. Scoateți din cuptor și lăsați să se răcească. Serviți cu lapte sau smoothie (rețetele 296-303; pg.173-175). Se obțin 18-20 prăjiturile.



## 322 Flapjacks



**PREPARARE**  
50 minute

110 g unt  
55 g zahăr brun  
3 linguri miere  
225 g cereale de ovăz, rondele

**PĂSTRARE**

Pot fi păstrate  
până la 4 zile  
într-un recipient  
bine închis

Preîncălziți cuptorul la 190°C. Ungeți o tavă de mărime potrivită. Topiți untul într-un bol, în cuptorul cu microunde sau într-o crăticioară și apoi îl turnați într-un bol. Adăugați zahărul și mierea și frecați până se dizolvă. Încorporați și rondelele de ovăz. Întindeți compoziția în tava de copt și dați-o la cuptor timp de 20-30 minute, până se rumenește. Lăsați să se răcească în tavă, timp de 5 minute, apoi marcați cu un cuțit ascuțit forme pătrate sau de pișcot. Lăsați să se răcească bine pentru că abia atunci puteți rupe cu ușurință formele marcate anterior. *Se obțin 12-16 prăjiturile.*

## 323 Negrese



*Ouăle și nucile oferă acestei prăjituri o sursă bogată de proteine, iar pudra de cacao este o bună sursă de flavanoide.*

**PREPARARE**  
10 minute

175 g ciocolată simplă  
175 g unt  
3 ouă mari  
250 g zahăr tos  
1 linguriță esență de vanilie  
115 g făină  
150 g alune tăiate mărunt

**PĂSTRARE**

Pot fi congelate;  
pot fi ținute până  
la 2 zile într-un  
recipient bine  
închis

Preîncălziți cuptorul la 180°C. Tapetați cu hârtie pergament o tavă de copt, de formă pătrată. Puneți untul și ciocolata într-un bol și topiți-le în cuptorul cu microunde. Într-un alt bol bateți ouăle cu zahărul și cu vanilia, apoi încorporați amestecul de ciocolată. Se adaugă făina și alunele și se amestecă. Se dă la copt pentru 20 de minute. Scoateți din cuptor și lăsați să se răcorească timp de 10 minute. Tăiați în bucăți pătrate. Lăsați să se răcească complet înainte de a o scoate din tavă. *Se obțin 25-30 prăjiturile.*

## 324 Prăjituri cu ciocolată și migdale



**PREPARARE**  
50-55 minute

100 g ciocolată amăruie de bună calitate  
55 g unt  
55 g zahăr tos  
55 g migdale măcinate  
2-3 picături esență de vanilie  
2 ouă, albușurile separate de gălbenușuri  
zahăr pudră (pentru ornat)

**PĂSTRARE**

Pot fi congelate;  
pot fi ținute până  
la 2 zile într-un  
recipient bine  
închis

Preîncălziți cuptorul la 180°C. Așezați într-o tavă de cuptor forme de briose, din hârtie pergament. Rupeți ciocolata în bucăți și puneți-o într-un bol, adăugați untul și zahărul și topiți-le pe baie de aburi, amestecând continuu. După ce s-au topit, luați-le de pe foc și lăsați să se răcească 3-5 minute. Introduceți migdalele și vanilia. Apoi încorporați și gălbenușurile și amestecați bine. Într-un bol curat bateți albușurile cu telul sau cu mixerul, până se întăresc. Cu o lingură de metal încorporați spuma de albuș în compoziția de ciocolată. Apoi turnați compoziția obținută în formele de briose. Coaceți timp de 20-25 minute. Lăsați să se răcească ușor înainte de a le scoate din forme. Pudrați cu zahăr pudră înainte de a le servi. *Se obțin 6 prăjituri.*





## 325 Brioșe cu ciocolată



*Brioșele moi cu ciocolată conțin banane, ouă, lapte și făină, atât cât să îmbogățească o gustare cu ciocolată.*



### PREPARARE

30 minute

200 g făină cu ferment  
2 linguri pudră de cacao  
100 g fulgi de ciocolată  
½ linguriță praf de copt

2 ouă  
75 ml ulei de măsline  
100 ml lapte  
2 banane coapte



### PĂSTRARE

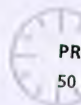
Pot fi congelate;  
pot fi ținute o zi  
într-un recipient  
bine închis

Preîncălziți cuptorul la 200°C. Așezați într-o tavă de cuptor forme de brioșe, din hârtie pergament. Puneți într-un bol făina, pudra de cacao, fulgii de ciocolată și praful de copt și amestecați. Într-un bol separat, bateți ouăle împreună cu uleiul și laptele. Faceți un piure din banane și apoi amestecați-le cu compoziția de ou. Amestecați cele două compoziții, cea uscată cu cea lichidă. Luați cu o lingură din compoziția obținută și turnați în formele din hârtie, apoi puneți-le la copt timp de 15 minute, până când au crescut bine. Încercați să apăsați cu degetul; dacă își revin la forma lor înseamnă că sunt gata. *Se obțin 12 brioșe.*

## 326 Pandișpan clasic Victoria



*Copiii le plac prăjiturile de casă, iar aceasta este una care se poate pregăti foarte ușor. Pentru variație, încercați să o preparați cu diverse umpluturi cum ar fi gem, ciocolată sau fructe proaspete.*



### PREPARARE

50 minute

225 g unt nesărat, moale  
225 g zahăr tos  
1 linguriță esență de vanilie  
4 ouă mari  
225 g făină cu ferment

1 linguriță praf de copt  
3-4 linguri lapte  
4 linguri gem de căpșuni  
6-8 căpșuni, tăiați felii  
zahăr pudră (pentru ornat)



### PĂSTRARE

Poate fi congelat;  
poate fi ținut până  
la 3 zile într-un  
recipient bine  
închis

Preîncălziți cuptorul la 180°C. Ungeți ușor două vase dreptunghiulare termorezistente și tapetați fundul vaselor cu hârtie pergament. Dacă vreți să-l preparați în modul tradițional, faceți o cremă frecând zahărul cu untul într-un bol. Adăugați esența de vanilie, apoi ouăle, unul câte unul. Incorporați apoi făina și praful de copt. Adăugați lapte atât cât este necesar, pentru a obține o compoziție moale, care curge. Dacă vreți să-l pregătiți într-un robot de bucătărie, puneți toate ingredientele în robot, cu excepția laptelui și mixați pentru a obține compoziția moale. Introduceți laptele prin pâlnia din capacul robotului și continuați mixarea pentru a obține o compoziție moale, care curge. Împărțiți compoziția în cele două recipiente. Puneți la copt timp de aproximativ 25 minute, până când prăjiturile încep să crească și să dea pe dinafară. Trebuie să fie aurii și elastice la apăsare. Scoateți din cuptor și lăsați să se răcească puțin înainte de a le scoate pe un grătar din sârmă. Lăsați-le acolo să se răcească complet. Când vreți să serviți, așezați una dintre bucăți pe un platou, ungeți cu gem și așezați deasupra feliile de căpșuni. Apoi puneți cealaltă bucată deasupra. Pudrați cu zahăr. *Se obțin 8 porții.*





## 327 Prăjitură cu morcovi



Aceste prăjituri delicioase se prepară rapid și ușor. Morcovii conțin mult beta-caroten, iar uleiul de măsline conține grăsimi omega-3.

### PREPARARE

1 oră

### PĂSTRARE

Poate fi congelată;  
poate fi ținută  
până la 5 zile  
într-un recipient  
bine închis

1 ou mare și 3 mici

75 g zahăr brun

75 g zahăr brun muscovado

125 g făină integrală

½ linguriță bicarbonat de sodiu

½ linguriță nucșoară măcinată

3 linguri ulei de măsline

2 linguri iaurt natural

1 linguriță esență de vanilie

2 morcovi mijlocii, rași

25 g nucă de cocos, rasă

55 g cremă de brânză (opțional)

3 linguri zahăr pudră (opțional)

sucul de la ½ lămâie (opțional)

Preîncălziți cuptorul la 150°C. Într-o tavă de cuptor, așezați forme din hârtie pergament, pentru briose. Bateți ouăle împreună cu zahărul într-un robot de bucătărie. Adăugați făina, bicarbonatul de sodiu, nucșoara și scorțișoara într-un bol, turnați compoziția de ou și zahăr și amestecați bine. Într-un bol separat amestecați uleiul, iaurtul și esența de vanilie. Turnați-o apoi peste compoziția cu făină și amestecați din nou. Acum adăugați morcovul ras și răzătura de nucă de cocos, amestecând din nou. Cu ajutorul unei linguri, turnați din compoziție în formele de hârtie, așezate în tava de copt. Coaceți timp de 25-30 minute până când au crescut și s-au rumenit. Lăsați să se răcească pe un grătar. Pentru a garnisi (dacă este necesar), puneți într-un bol crema de brânză, zahărul pudră și sucul de lămâie și frecați până obțineți o compoziție fină. Întindeți cu ajutorul unui cuțit deasupra fiecărei prăjituri. *Se obțin 12 prăjituri.*





## 328 Pâine cu banane



### PREPARARE

1½ oră

175 g făină

2 lingurițe praf de copt

½ linguriță bicarbonat de sodiu

125 g unt, topit

150 g zahăr brun

2 ouă

1 linguriță esență de vanilie

4 banane coapte, făcute piure

100 g stafide (opțional)

### PĂSTRARE

Poate fi congelată;

poate fi ținută

până la 4 zile

într-un recipient

bine închis

Preîncălziți cuptorul la 170°C. Ungeți o formă de cozonac și tapetați-o cu hârtie pergament. Într-un bol mare amestecați făina, praful de copt și bicarbonatul de sodiu. Într-un alt bol mare amestecați untul topit cu zahărul, până s-a omogenizat compoziția. Adăugați ouăle și vanilia, apoi piureul de banane. Amestecați bine. Introduceți în compoziție și stafidele. Adăugați treptat compoziția cu făină, amestecând bine. Turnați compoziția în forma de cozonac. Coaceți 1-1½ oră, până ce se rumenește și devine elastică la pipăit. Lăsați-o în formă până se răcește. Taiati-o felii pentru a o servi. Este delicioasă dacă este servită caldă, dar poate fi învelită în folie de plastic și păstrată. *Se obțin 8-10 felii.*

## 329 Franzelă cu nuci și curmale



*Fructele și nucile fac ca această gustare, dulce și moale, să fie una foarte hrănitoare. Nucile sunt bogate în grăsimi omega-3.*

### PREPARARE

1⅓ oră

55 g unt moale/margarină

175 g zahăr brun

2 ouă

110 g făină integrală

110 g făină albă

1½ linguriță praf de copt

1 măr mic, curățat de coajă, de semințe și tăiat bucățele

110 g nuci, măcinate

75 g curmale fără sămbure, tăiate mărunt

3-4 linguri apă

### PĂSTRARE

Poate fi congelată;

poate fi ținută

până la 4 zile

într-un recipient

bine închis

Preîncălziți cuptorul la 180°C. Ungeți o formă de cozonac și tapetați-o cu hârtie pergament. Puneți în robotul de bucătărie untul, zahărul, ouăle, făina și praful de copt. Amestecați câteva secunde până se omogenează. Adăugați merele, nucile, curmalele și apa. Amestecați din nou, fără a exagera. Turnați compoziția în forma de cozonac, întinzând-o uniform. Coaceți timp de 1 oră, până când devine elastică la apăsare. Lăsați-o să se răcească în formă, câteva minute, înainte de a o scoate. Se poate servi caldă sau rece. *Se obțin 8-10 felii.*



## 330 Pâine cu brânză și usturoi



### PREPARARE

15-20 minute

55 g unt, moale

1 linguriță pătrunjel tocat mărunt

2 căței usturoi, tăiați fin

un vârf de piper negru

1 lingură brânză Cedar, rasă

1 baghetă mică

### PĂSTRARE

Trebuie preparată

chiar înainte de

a fi servită

Preîncălziți cuptorul la 200°C. Amestecați untul, pătrunjelul, usturoiul, piperul și brânza rasă într-un bol. Faceți pe baghetă tăieturi în diagonală, aproximativ la 2,5 cm distanță, dar fără a tăia complet. Introduceți în aceste fante untul cu usturoi. Înveliți bagheta în folie și încălziți-o în cuptor aproximativ 10-15 minute. Serviți cu suc de fructe. *Se obțin 4-6 porții.*



## 331 Sărățele cu brânză



Această gustare conține proteine, calciu și multă vitamina B, fiind o alternativă hrănitore pentru uscățelele crocante și alte gustări care se găsesc în comerț.

### PREPARARE

30 minute

110 g făină albă/integrală  
1 linguriță chimion praf (opțional)  
55 g unt, tăiat bucățele  
85 g brânză Cedar  
1 ou

### PĂSTRARE

Pot fi congelate;  
pot fi ținute până  
la 2 zile într-un  
recipient bine  
închis

Preîncălziți cuptorul la 200°C. Amestecați făina, chimionul (dacă se folosește) și untul într-un robot de bucătărie până obțineți un aluat tare, sfărâmicos. Incorporați brânza și oul pentru a obține un aluat moale. Întindeți aluatul pe o planșetă, până obțineți o foaie groasă de aproximativ 1 cm, și apoi tăiați-l în fâșii subțiri sau rondoale. Așezați-le pe o tavă unsă și coaceți 10 minute. Lăsați să se răcească pe un grătar. *Se obțin 12 sărățele.*

## 332 Sărățele cu brânză și ceapă



### PREPARARE

30 minute

1 ceapă mică, tăiată mărunt  
55 g unt, tăiat bucățele  
110 g făină albă/integrală  
85 g brânză Cedar  
1 ou

### PĂSTRARE

Sporește fi congelat;  
Poate fi ținută  
până la 2 zile  
într-un recipient  
bine închis

Preîncălziți cuptorul la 200°C. Într-o tigaie, prăjiți ceapa în puțin unt, până devine moale și sticloasă. Lăsați să se răcească. Amestecați făina cu restul de unt într-un robot de bucătărie, până se obține un aluat tare, sfărâmicos. Adăugați ceapa și brânza și mixați din nou, până când totul este bine mărunțit. Adăugați oul pentru a obține un aluat moale. Întindeți aluatul pe o planșetă, până obțineți o foaie groasă de aproximativ 1 cm, și apoi tăiați-l în fâșii subțiri sau rondoale. Așezați-le pe o tavă unsă și coaceți 10 minute. Lăsați să se răcească pe un grătar. *Se obțin 12 sărățele.*



## 333 Bucăți crocante de pitta



### PREPARARE

10-15 minute

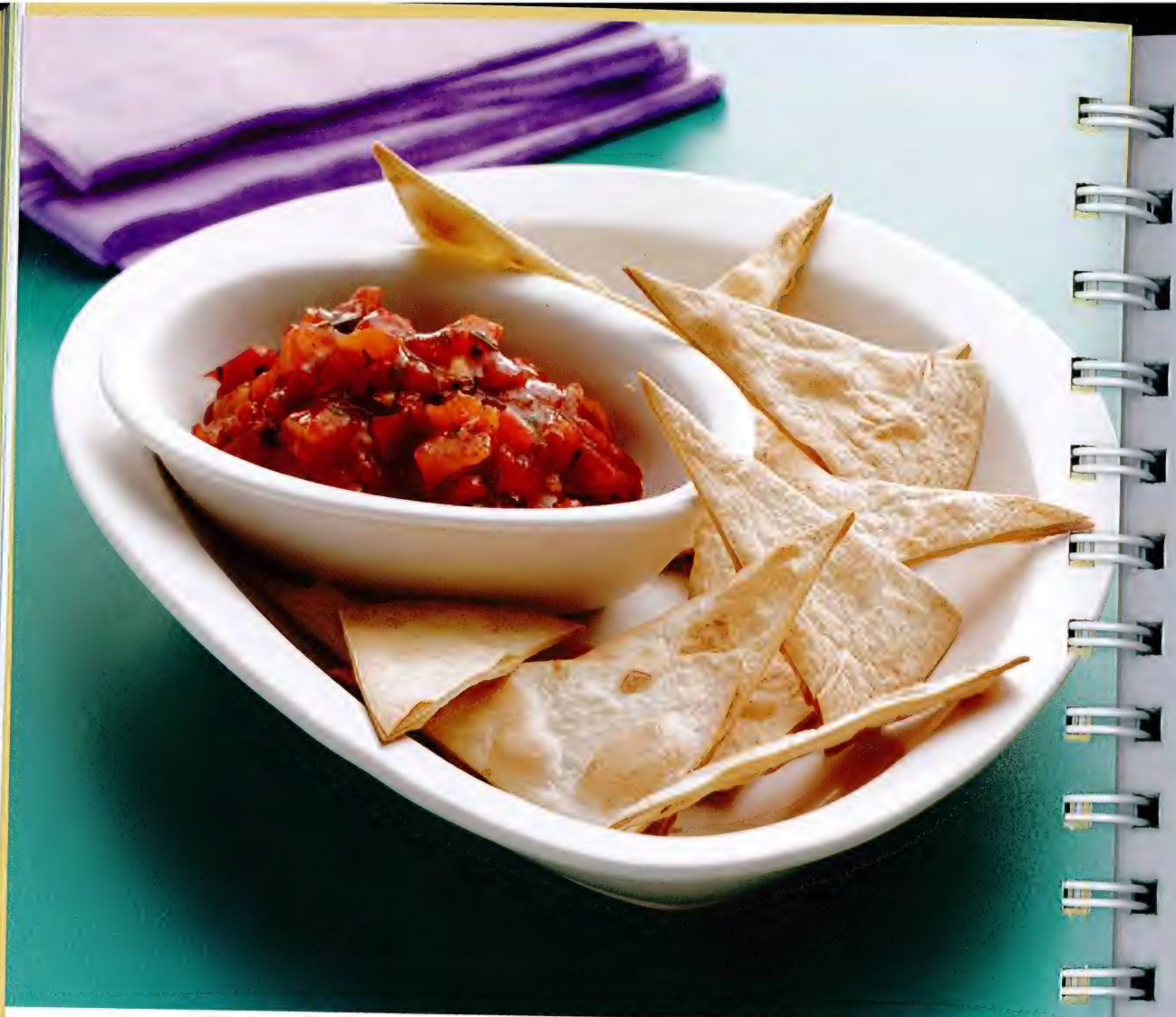
2 mini pitta  
1 lingură ulei de măsline  
½ linguriță ierburi amestecate (opțional)

### PĂSTRARE

Poate fi congelată;  
poate fi ținută  
până la 2 zile  
într-un recipient  
bine închis

Preîncălziți cuptorul la 180°C. Împărțiți pitta în două, după care tăiați fiecare jumătate în 6 bucăți triunghiulare. Ungeți cu puțin ulei de măsline și presărați cu ierburi aromate. Așezați bucățile de pitta, pe un singur rând, într-o tavă de copt. Coaceți timp de 10 minute, până devin crocante și aurii. Verificați des în cuptor deoarece se pot arde foarte ușor. Serviți-le ca o gustare sau împreună cu un sos în care le înmuiați. *Se obțin 2-4 porții.*





### 334 Tortilla crisps *(vezi imaginea de mai sus)*



**PREPARARE**  
10-15 minute

**PĂSTRARE**  
Poate fi ținută  
până la 2 zile  
într-un recipient  
bine închis

1 tortilla mare de făină

Preîncălziți cuptorul la 180°C. Tăiați tortilla în 8 bucăți triunghiulare. Așezați bucățile de tortilla, pe un singur rând, într-o tavă de copt. Coaceți timp de 10 minute până devin crocante și aurii. Verificați des în cuptor deoarece se pot arde foarte ușor. Serviți-le ca o gustare sau împreună cu un sos în care le înmuiați. *Se obțin 2-4 porții.*



### 335 Corn rotund crocant



**PREPARARE**  
10-15 minute

**PĂSTRARE**  
Poate fi ținut  
până la 2 zile  
într-un recipient  
bine închis

1 chiflă  
1 lingură cu ulei de măsline

Preîncălziți cuptorul la 180°C. Tăiați chifla transversal, în 4 felii subțiri. Ungeți fiecare bucată cu ulei de măsline și așezați-le într-o tavă de copt, pe un singur rând. Coaceți aproximativ 10 minute până se rumenesc și devin crocante. Verificați des în cuptor deoarece se pot arde foarte ușor. Serviți-le ca o gustare sau împreună cu un sos în care le înmuiați. *Se obțin 2-4 porții.*



## 336 Platou cu gustări vegetale și sos condimentat de curry



Sosul picant completează perfect gustul sănătos al legumelor proaspete

**PREPARARE**  
15-20 minute

**PĂSTRARE**  
Trebuie preparat  
chiar înainte  
de a fi servit

1 tulpină de țelină	tortilla crisps (vezi pagina anterioară)
1 morcov mic	6 linguri iaurt natural
1 ardei mic roșu/verde	2 linguri maioneză cu conținut redus de grăsimi
1 bucată de castravete, 5 cm lungime, curățat de coajă	2 linguri suc proaspăt de lămâie
2 buchețele de broccoli	1 cățel de usturoi, zdrobit
2 buchețele de conopidă	1 linguriță pudră de curry

Tăiați legumele în bucățele mici. Aranjați-le pe un platou alternând cu tortilla crisps, lăsând un loc în mijloc pentru castronul cu sos. Puneți toate ingredientele pentru sosul de curry într-un bol și amestecați bine. Așezați bolul în mijlocul platoului.

## 337 Pastă de prune



O pastă puțin dulce însă bogată în fructe. Merge foarte bine alături de bușeuri pentru micul dejun (rețeta 098; pg.85), pâine prăjită sau lipii.

**PREPARARE**  
1¼ oră

**PĂSTRARE**  
Se păstrează  
în frigider  
câteva săptămâni

600 g prune englezești, fără sâmbure, tăiate felii	1 lingură suc de măr/struguri
1 măr de desert, tăiat în sferturi, cu cotor	2 lingurițe suc de lămâie
	75 g zahăr
	un vârf de ghimbir, opțional

Pregătiți 2 borcane de gem și capacele lor, pe care le spălați și le uscați bine. Puneți o farfurie în congelator; o veți folosi pentru a testa dacă gemul este gata. Puneți prunele, mărul, suc de măr/struguri și suc de lămâie într-o cratiță mare, pe foc, amestecând periodic. Micșorați focul și lăsați să fiarbă în continuare încă 30 minute până se înmoaie fructele. Treceți fructele printr-o strecurătoare și puneți înapoi în cratiță pasta obținută, adăugând zahăr și ghimbir (opțional). Din momentul în care începe să clocotească mai țineți pe foc încă 15-20 minute. Testați pentru a vedea dacă gemul este gata, punând o linguriță din compoziția fierbinte pe farfuria rece din congelator. Treceți degetul prin mijlocul ei – dacă gemul rămâne pe loc și nu curge să umple locul în care ați pus degetul, atunci este gata. Lăsați să se răcească încet, înainte de a-l turna în borcane. Acoperiți și păstrați-l în frigider. Serviți cu pâine prăjită sau lipie. *Se obțin 2 borcane mici.*







## MÂNCARE PENTRU PETRECERI

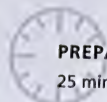
Când spui „party food” te duce imediat gândul la mâncare plină de grăsimi, zahăr, coloranți și aditivi. Oricum,

n-ar trebui să fie așa. Este adevărat că petrecherile sunt ocazii speciale când copiii se așteaptă la tratații, însă nu vād de ce mâncarea pe care le-o vom servi nu ar putea fi sănătoasă din punct de vedere nutrițional. Secretul mâncării sănătoase servite la petreceri este acela de a echilibra mâncarea bogată în grăsimi sau zahăr și băuturile pe care le oferiți cu fructe și legume mai sănătoase, prezentate într-un mod vesel și interesant. Rețetele din această carte includ atât alimente dulci și savuroase, cât și băuturi. Veți găsi tot ceea ce este necesar la o petrecere deosebită, de la idei noi, cum ar fi Zidul lui Humpty Dumpty, la tratații preferate, cum ar fi floricele cu miere. Poftă bună!

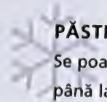




## 338 Zidul lui Humpty Dumpty



**PREPARARE**  
25 minute



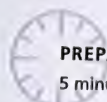
**PĂSTRARE**  
Se poate păstra  
până la 3 ore,  
învelit în folie  
de plastic

4 ouă  
8 felii pâine albă  
8 felii pâine intermediară

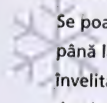
4 linguri unt  
felișoare de morcov și ardei verde  
(pentru garnisit)

Puneți ouăle într-o crăticioară cu apă, la fiert. Fierbeți-le timp de 6 minute. După ce au fiert și s-au răcit, curățați de coajă și tăiați aproape un sfert din baza lor, așa încât să poată fi așezate drept. Creați o față umană pe fiecare ou, făcând o creștătură pentru gură și două pentru ochi. Introduceți o bucățică de morcov în creștătura făcută în locul gurii și două bucățele rotunde de ardei verde, în creștăturile făcute pentru ochi. Ungeți feliile de pâine cu unt, faceți 8 sandviciuri, folosind alternativ câte o felie de pâine albă și una de pâine intermediară. Tăiați coaja și tăiați apoi în forme dreptunghiulare, ca niște batoane, în număr de 8. Puneți aceste batoane unele peste altele pentru a forma 4 ziduri separate, ca de cărămidă. Așezați deasupra câte un ou decorat. *Se obțin 4 porții.*

## 339 Pâinea de basm



**PREPARARE**  
5 minute

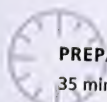


**PĂSTRARE**  
Se poate păstra  
până la 3 ore  
învelită în folie  
de plastic

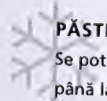
2 felii de pâine albă  
1 linguriță unt sau cremă de brânză  
2 lingurițe granule de zahăr, multicolore

Ungeți cu unt/cremă de brânză feliile de pâine. Presărați cu granule de zahăr pe fiecare felie de pâine. Tăiați fiecare felie în 4 triunghiuri sau în forme de îngerași sau alte personaje din basme, folosind un cuțit special. Așezați-le pe un platou de servit. *Se obțin 4-8 porții.*

## 340 Arici din cârnăciori cu ketchup pregătit în casă



**PREPARARE**  
35 minute



**PĂSTRARE**  
Se pot păstra  
până la 12 ore  
în frigider

400 g roșii din conservă  
1 linguriță oțet balsamic  
1 lingură pastă de tomate  
2 lingurițe zahăr tos  
½ de grepfrut

salată verde tăiată fâșiute  
30 cârnăciori de cocktail, fripti  
30 bețișoare/scobitori de cocktail  
1 măsline, tăiată în jumătăți  
1 castraveci

Faceți un piure din roșii, cu ajutorul unui mixer. Puneți-l apoi într-o cratiță mare și lăsați-l să fiarbă. Când începe să clocotească, reduceți focul, adăugați oțetul, pasta de tomate și zahărul și lăsați să fiarbă înăbușit timp de 15 minute, până ce compoziția scade la jumătate. Lăsați să se răcească și apoi treceți printr-o sită. Așezați jumătatea de grepfrut în mijlocul unui platou mare și acoperiți restul cu fâșiutele de salată verde, pentru a arăta ca iarba. Treceți fiecare cârnăcior prin scobitoare sau bețișor și apoi îl înfigeți în grepfrut, pentru a forma „acele” ariciului. Lăsați o parte descoperită pentru fața ariciului – folosiți jumătățile de măsline pentru ochi și castraveciul pentru nas, și fixați-le la locul lor cu ajutorul scobitorilor. Serviți ketchup-ul într-un castron și lăsați copiii să ia câte un cârnăcior pe care îl vor înmuia în ketchup. *Se obțin 10-15 porții.*





## 341 Bărcuțe din țelină



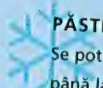
Aceste „bărcuțe” crocante conțin puțin calciu și proteine.



**PREPARARE**  
15 minute

115 g cremă de brânză  
1 lingură chives tăiate mărunț  
6 tulpini de țelină

hârtie de orez (pentru pânze)  
20 scobitori  
salată verde tăiată fâșiute (pentru ornat)



**PĂSTRARE**  
Se pot păstra  
până la 12 ore  
în frigider

Puneți crema de brânză și chives într-un bol și amestecați. Tăiați tulpinile de țelină în bucăți lungi de 6 cm. Umpleți-le cu compoziția de brânză. Pentru pânza vaporului, tăiați hârtia de orez în formă de triunghiuri, o străpungeți cu scobitoarea și apoi o înfigeți în fiecare bucățică de țelină. Aranjați pe un platou salata verde peste care veți așeza bărcuțele din țelină. *Se obțin 20 de bărcuțe.*

## 342 Cornete cu floricele cu miere



Floricele de porumb sunt o bună alternativă la cartofii prăjiți din pungi. Se pot obține în cuptorul cu microunde, dar modul tradițional de preparare este mult mai distractiv deoarece auzi cum sar floricelele. Copiilor le place la nebunie să vadă cum se umple ca prin farmec cratița cu floricele.



**PREPARARE**  
35 minute

4 linguri ulei vegetal  
115 g porumb pentru floricele  
4 linguri miere

hârtie pentru cornete  
bandă adezivă (pentru lipit cornetele)



**PĂSTRARE**  
Trebuie consumate  
imediat

Încingeți 1 lingură de ulei într-o tigaie adâncă, cu fund dublu, la foc mare. Adăugați un sfert din cantitatea de porumb, acoperiți cu un capac și lăsați pe foc, săltând tigaia constant pentru a mișca boabele. Luați-le de pe foc, treceți-le într-un bol mare și amestecați cu o lingură de miere. Repetați procesul de încă trei ori. Serviți în cornete de hârtie. Pentru a confecționa cornetele, tăiați hârtia de ambalaj în pătrate de 30 cm. Îndoțiți pe diagonală și apăsați bine pe linia de îndoitură. Uniți vârfurile pentru a forma un con și lipiți-le cu bandă adezivă. *Se obțin 10 cornete.*



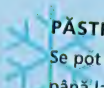
## 343 Mini frigărui îmbrăcate în ciocolată



**PREPARARE**  
1¼ oră

1 ananas mic, curățat de coajă, de  
cotor și tăiat bucăți mici  
½ pepene, curățat de coajă, de semințe  
și tăiat bucăți  
1 mango, curățat de coajă, de sămbure  
și tăiat bucăți

2 kiwi, curățate de coajă și tăiate  
bucăți  
1 coșuleț cu căpșuni, spălate și  
curățate de codițe  
225 g ciocolată cu lapte sau simplă  
scobitori (pentru frigărui)



**PĂSTRARE**  
Se pot păstra  
până la 12 ore  
în frigider

Treceți prin fiecare scobitoare 2-3 fructe. Așezați-le pe o tavă și puneți-le în frigider pentru o oră. Topiți ciocolata într-un bol așezat deasupra aburilor. Ca alternativă, puteți folosi și cuptorul cu microunde. Luați frigăruiile din frigider și treceți-le pe rând prin ciocolata topită. Așezați-le pe un platou și lăsați-le la congelator cam 30 de minute înainte de a le servi. *Se obțin 15-20 porții.*

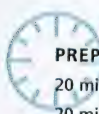




## 344 Batoane cu cereale și jeleuri (vezi sus)



*Puteți varia, prin folosirea diverselor tipuri de cereale.*



### PREPARARE

20 minute plus  
20 minute până  
se încheagă



### PĂSTRARE

Pot fi ținute până  
la 2 zile  
într-un recipient  
bine închis

50 g unt nesărat  
300 g jeleuri roz sau albe  
175 g cereale cum ar fi fulgi de porumb, inelușe, fulgi crocanți de orez

Ungeți ușor o tavă de copt. Topiți untul într-o tigaie mare, la foc mic, adăugați jeleurile și topiți, amestecând continuu. Luați de pe foc și introduceți fulgii de cereale, amestecând. Așezați în tava unsă. Apăsați cu dosul unei linguri (veți reuși această operație mult mai ușor dacă ungeți lingura cu grăsime, pentru că nu se va lipi). Lăsați să se închege. Tăiați forme pătrate și serviți. *Se obțin 10-12 batoane.*





## 345 Fețe de clovni din iaurt congelat



*Este mult mai sănătos să folosiți iaurtul în locul înghețatei, deoarece acesta conține mai multe proteine și calciu.*

### PREPARARE

2½ ore

### PĂSTRARE

Poate fi congelat dar cel mai bine trebuie consumat imediat

- |   |  |
|---|--|
| 500 g iaurt înghețat de vanilie                     | 2 linguri granule de ciocolată                     |
| 60 bomboane de ciocolată, învelite în zahăr colorat | 2 linguri buttercream (cremă de unt), pentru ornat |
| 12 jeleuri roșii în formă de semilună (pentru gură) | 12 conuri de înghețată                             |
| 12 jeleuri de alte culori (pentru nas)              | 12 biscuiți dulci înveliți în ciocolată            |

Puneți o tavă de copt la răcit în congelator. Cu ajutorul unei linguri de înghețată, realizați 12 bile de iaurt congelat și puneți-le pe o tavă, în congelator, pentru o oră. După ce ați scos din congelator treceți la confecționatul fețelor, pe fiecare bilă de iaurt. Presați bomboane de ciocolată pentru ochi și jeleuri pentru gură și nas. Puneți înapoi în congelator pentru o oră. Între timp, ungeți marginea fiecărui con de înghețată cu buttercream, apoi înmuiați în granulele de ciocolată. Pe exteriorul conului lipiți, tot cu ajutorul buttercream-ului, 3 bomboane de ciocolată, una lângă alta, ca să semene cu pompoanele de pe pălăria clovnului. Puneți câte un biscuit pe fiecare farfurie. Pe fiecare biscuit așezați câte o față din iaurt înghețat și deasupra lor „pălăria” făcută din conul de înghețată. Serviți imediat. *Se obțin 12 clovni.*

## 346 Prăjiturile în formă de stea



*Există nenumărate varietăți din aceste prăjiturile – încercați diverse forme și diverse glazuri, presărați zahăr colorat deasupra sau puneți deasupra fructe uscate, tăiate bucățele.*

### PREPARARE

1 oră

### PĂSTRARE

Pot fi ținute până la 3 zile într-un recipient bine închis

- |                                      |                          |
|--------------------------------------|--------------------------|
| 125 g unt, moale                     | 2 gălbenușuri de ou      |
| 150 g zahăr tos                      | 225 g făină albă         |
| câteva picături de esență de vanilie | puțin zahăr pentru ornat |

Preîncălziți cuptorul la 180°C. Ungeți două tăvi de cuptor. Frecați untul, zahărul și vanilia până obțineți o cremă spumoasă. Adăugați gălbenușul de ou și bateți bine. Adăugați făina și frământați până obțineți un aluat tare. Treceți aluatul pe o planșetă ușor tapetată cu făină și întindeți o foaie de aproximativ 0,5 cm grosime. Cu ajutorul unor forme speciale decupați prăjiturile în formă de stea. Așezați-le în tava de copt, presărați puțin zahăr deasupra (puteți folosi zahăr multicolor, dacă găsiți). Coaceți timp de 10-15 minute până se întăresc și capătă o culoare aurie. *Se obțin 20 prăjituri.*





ngelat

arece

tă  
ă de unt),

ocolată

guri de  
ă, în con-  
con-  
ciocolată  
ator pen-  
u butter-  
ului lipiți,  
ângă alta,  
ite un bis-  
iaurt  
Serviiți

erse  
uneți

i untul,  
penușul  
aluat  
eti  
eciale  
resărați  
Coaceți

347

## Cupe festive



*Puteți decora foarte ușor aceste prăjituri, folosind dulciuri pentru a face diverse chipuri. Se pot încerca și desene mai elaborate sau puteți chiar scrie, folosind tuburile cu glazură gata preparată, care se pot obține din comerț.*

### PREPARARE

45 minute

### PĂSTRARE

Se pot congela;  
pot fi ținute  
până la 3 zile  
într-un recipient  
bine închis

1 lingură lapte  
3 ouă  
140 g zahăr tos  
115 g făină cu ferment

85 g unt, topit  
85 g cremă de brânză degresată  
55 g zahăr pentru glazură

Preîncălziți cuptorul la 180°C. Așezați pe două rânduri, într-o tavă de cuptor, forme de brișe, din hârtie pergament. Amestecați cu mixerul laptele, ouăle și zahărul până se obține o spumă ușoară. Încorporați încet și făina și mai apoi untul. Umpleți, doar pe jumătate, formele de brișe cu compoziția obținută. Puneți la cuptor pentru 10-15 minute, până se rumenesc și cresc frumos. Puneți la răcit pe un grătar de sârmă. Bateți crema de brânză cu zahărul pentru glazură, până devine o spumă și apoi turnați-o peste brișe. Decorați cu dulciuri sau glazurați cu tubul de glazură. *Se obțin 15 prăjituri mici.*

348

## Figurine din turtă dulce (Bărbați și femei)



### PREPARARE

30-45 minute

### PĂSTRARE

Pot fi ținute  
până la 2 zile  
într-un recipient  
bine închis

350 g făină albă  
2 lingurițe ghimbir măcinat  
1 linguriță bicarbonat de sodiu  
115 g unt

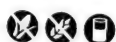
175 g zahăr brun  
4 linguri sirop auriu  
1 ou  
stafide (pentru ornat)

Preîncălziți cuptorul la 190°C. Acoperiți două tăvi de cuptor cu hârtie pergament. În robotul de bucătărie amestecați făina, ghimbirul și bicarbonatul de sodiu. Adăugați untul și frecați până se obține un aluat sfărâmișos, apoi zahărul, siropul auriu și oul, și mixați din nou până devine un aluat mai moale. Întindeți aluatul într-o foaie subțire și decupați figurile dorite cu ajutorul șabloanelor luate din comerț. Așezați figurinele în tava de cuptor, puneți stafide în loc de ochi și gură, și încă trei stafide înșirate pe corp în chip de nasturi. Coaceți timp de 15 minute, până când figurinele capătă o culoare aurie. Atenție! Nu lăsați prea mult în cuptor, pentru a nu se arde. Lăsați-le în tavă până se răcesc, apoi mutați-le pe un grătar de sârmă. *Se obțin 12 figurine.*





## 349 Ciocolată fierbinte cu jeleuri tip marshmallow *(vezi imaginea de mai jos)*



**PREPARARE**  
10 minute

600 ml lapte  
8 lingurițe ciocolată lichidă/cacao cu puțin zahăr  
4 linguri cu vârf frișcă

16 jeleuri mici (tip marshmallow)  
ciocolată rasă sau scorțișoară (pentru decor)

**PĂSTRARE**

Trebuie consumată  
imediat

Încălziți laptele într-o crăticioară sau la cuptorul cu microunde. Turnați-l într-o cană, adăugați pudra de ciocolată/cacao și zahărul și amestecați până se dizolvă complet. Turnați în ceșcuțe și ornați cu frișcă. Lăsați copiii să adauge jeleuri și ciocolată rasă/scorțișoară pentru decor.  
*Se obțin 4 porții.*





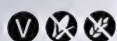
uri

ai jos)

allow)  
ară (pentru

Turnați-l  
estecați  
Lăsați  
or.

## 350 Socată cu cupe de înghețată



**PREPARARE**  
5 minute

4 lingurițe socată  
600 ml apă carbogazoasă  
4 cupe mici cu înghețată de vanilie



**PĂSTRARE**  
Trebuie consumată  
imediat

Puneți socata într-un pahar larg sau într-o cupă de plastic. Adăugați apa carbogazoasă și amestecați. Introduceți ușor înghețata. Serviți imediat cu un pai și o linguriță. *Se obțin 4 porții.*

## 351 Granita (Înghețată fluidă) de pepene și portocale



**PREPARARE**  
10 minute

*Această băutură rece din portocale este bogată în beta-caroten și vitamina C.*

1 pepene cantalup  
400 ml suc de portocale  
8 cubulețe de gheață



**PĂSTRARE**  
Trebuie consumată  
imediat

Curățați pepenele de semințe și tăiați-l cubulețe. Amestecați toate ingredientele într-un robot de bucătărie. Serviți în pahare răcite, deoarece îi sporește efectul răcoritor. *Se obțin 3-4 porții.*

## 352 Limonadă preparată în casă



**PREPARARE**  
15 minute

sucul de la 3 lămâi  
2 linguri zahăr tos  
500 ml apă minerală



**PĂSTRARE**  
Trebuie consumată  
imediat

Puneți sucul de lămâie și zahărul într-o cratiță. Puneți-o pe foc mic, lăsați-o să dea un clocot și apoi puneți-o la răcit. Când este rece, turnați apa minerală și serviți imediat. *Se obțin 3-4 porții.*





## GĂTITUL ÎMPREUNĂ CU COPILUL

Copiilor le place să dea o mână de ajutor în bucătărie și sunt dornici să mănânce din mâncarea la a cărei preparare au contribuit și ei. Numărarea și cântărirea ingredientelor, amestecarea și combinarea diverselor alimente conduc la o mai bună coordonare fizică, îmbunătățesc deprinderile matematice și îi învață să se descurce în bucătărie.

Însă, cel mai important beneficiu este acela că își dezvoltă o atitudine pozitivă față de alimentație. Cheia succesului este de a-i da sarcini simple și adecvate vârstei, respectiv de a-l implica tot mai mult. Pentru fiecare rețetă se specifică ce trebuie făcut de către adult și ce trebuie făcut de către copil. Trebuie avută mare grijă atunci când copilul folosește cuțitul sau alte ustensile periculoase.

Mai presus de toate, lăsați-l să guste, să se bucure și să fie mândru de creațiile sale!





## 353 Pizza



*Un mod grozav de a distra copiii este de a-i lăsa să-și creeze singuri toppingul de pizza. Cu puțină imaginație, pot face diverse figuri sau desene simple.*

## PREPARARE

40 minute

## PĂSTRARE

Trebuie consumată  
imediat

2 blaturi de pizza

6 linguri de pastă de tomate

1 linguriță oregano uscat

o selecție de legume spălate și

curățate, cum ar fi ardei roșii și

verzi, dovlecei și ciuperci, așezate

în boluri separate (pentru topping)

roșii cherry, tăiate felii (pentru topping)

porumb din conservă, scurs de apă

40 g șuncă, tăiată bucățele, sau pui  
preparat4 linguri brânză rasă, diverse sorti-  
mente – parmezan sau Cedar6-8 felii subțiri de mozzarella, tăiate  
fâșii

ADULT: Preîncălziți cuptorul la 200°C.

COPIL: Întinde pasta de tomate pe blatul de pizza. Presară oregano.

Presară ce legume vrea din cele aflate în boluri, la fel alege și ce  
bucățele de carne (dacă se folosește). Presară brânza rasă și adaugă  
fâșiile de brânză mozzarella.ADULT: Puneți pizza în cuptor și o coaceți timp de 10 minute, până ce  
brânza începe să facă bășici. Se servește cu salată. *Se obțin 2-4 porții.*

## 354 Salată din paste și ierburi aromate



*Dacă dumneavoastră veți tăia, mărunți, găti și opări legumele din această rețetă, copilul va putea adăuga sau amesteca aceste ingrediente. Acest fel de mâncare poate fi chiar un lunch complet din punct de vedere nutritiv, dacă adăugați și bucățele de somon sau șuncă.*

## PREPARARE

40 minute

## PĂSTRARE

Se poate păstra  
24 ore în frigider350 g paste în formă de spirale sau alte  
paste în forme mici

5 linguri ulei de măsline

175 g legume asortate, cum ar fi bro-  
ccoli, țelină, morcovi, dovlecei, cas-  
travete, mazăre, ardei roșii și verzi,  
ceapă verde, fasole franțuzească

12 roșii cherry

sucul de la 1 lămâie sau lime

1 lingură oțet balsamic

1 lingură pătrunjel proaspăt, mărunțit

1 lingură busuioc proaspăt, mărunțit

40 g parmezan ras

1 lingură muștar simplu

un vârf de piper negru

ADULT: Puneți apa la fierț într-o oală. Adăugați o lingură cu ulei de  
măsline și pasteale făinoase. Micșorați focul, acoperiți și fierbeți înăbușit  
10-12 minute, până ce pasteale sunt fierte. Scurgeți de apă, clătiți cu apă  
fierbinte și lăsați să se răcească. Pregătiți legumele – tăiați țelina,  
morcovii, dovleceii și castraveții ca niște bețișoare de chibrit. Curățați  
mazărea.

COPIL: Desface broccoli în buchetele.

ADULT: Tăiați felii subțiri ardei roșii și verzi, ceapa verde și fasolea  
franțuzească. Puneți toate legumele, cu excepția castravetelui, într-o oală  
cu apă clocotită și lăsați-le să se opărească timp de 3 minute. Scurgeți.  
Lăsați să se răcească.

COPIL: Pune pasteale într-un bol de salată și amestecă cu legumele  
opărite. Adăugă castraveții și roșiile cherry. Într-un bol separat, amestecă  
bine sucul de lămâie/lime, oțetul, ierburile, brânza parmezan, muștarul și  
piperul negru, apoi toarnă peste salată. *Se obțin 4-6 porții.*





## 355 Sos din brânză de vaci cu legume și tortilla crisps



**PREPARARE**  
15 minute

250 g brânză de vaci  
2 cepe verzi, tăiate  
½ ardei roșu, tăiat mărunt  
½ linguriță muștar de Dijon

½ linguriță ierburi uscate  
legume asortate, cum ar fi țelină, morcovi, buchețele de broccoli – tăiate  
bețișoare sau bucăți mici

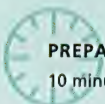


**PĂSTRARE**

Sosul poate fi ținut  
2 zile în frigider;  
legumele trebuie  
servite imediat

**ADULT:** Pregătiți toate legumele. (Copilul, dacă este mai mare, vă poate ajuta doar dacă este supravegheat)  
**COPIL:** Pune toate ingredientele într-un bol, pune măsura exactă de ierburi și de muștar și apoi le amestecă pe toate.  
Serviți cu legume tăiate bucăți și cu tortilla crisps (rețeta 334; pg.188) sau cu corn rotund crocant (rețeta 335; pg.188). *Se obțin 6-8 porții.*

## 356 Un zâmbet dintr-un măr



**PREPARARE**  
10 minute

1 măr roșu de desert  
3-4 linguri unt de arahide  
pufuleți de orez (pentru dinți)



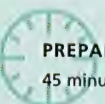
**PĂSTRARE**

Trebuie consumat  
imediat

**ADULT:** Scoateți cotorul mărului și apoi tăiați-l felii de 1 cm.  
**COPIL:** Pune feliile de măr pe un șervet să se usuce. Astfel, se vor putea unge cu unt de arahide. Unge feliile de măr pe o singură parte cu unt de arahide, după care unește câte două și presează bine, ca să intre untul în măr – acestea sunt „buzele”. Înfinge apoi câte 5-6 pufuleți de orez în untul de arahide, pentru a forma dinții ca într-o gură zâmbitoare.  
*Se obțin 5-6 zâmbete.*



## 357 Grisine cu susan



**PREPARARE**  
45 minute

225 g făină integrală/albă  
½ pachetel drojdie rapidă  
25 g unt

1 lingură ulei de măsline  
100 ml apă, la temperatura camerei  
semințe de susan (opțional)



**PĂSTRARE**

Pot fi ținute până  
la o săptămână  
într-un recipient  
bine închis

**ADULT:** Preîncălziți cuptorul la 220°C.  
**COPIL:** Amestecă drojdia cu făina într-un bol. Toarnă uleiul și apa.  
**ADULT:** Topiți untul și turnați-l peste făină.  
**COPIL:** Amestecă pentru a obține un aluat tare (cu ceva ajutor). Împarte aluatul în 15 bucăți mai mici și le rulează în formă de grisină, de aproximativ 15 cm lungime.  
**ADULT:** Puteți să dați acestor bețe forme de litere sau să scrieți numele copilului.  
**COPIL:** Unge grisinele și le trece prin semințele de susan (dacă se folosesc), apoi le așează pe tava unsă dinainte.  
**ADULT:** Puneți tava la cuptor pentru 20 minute și lăsați-le până se rumesc. *Se obțin 15 grisine.*



358

## Sandvici pentru clubul copiilor



Chiar și copiii mici vor fi în stare să facă un astfel de sandvici hrănitor. Lăsați-i să servească, singuri, cu mândrie, ceea ce au pregătit. Pentru varianta vegetariană folosiți 1-2 linguri de humus în loc de carne.

## PREPARARE

5-10 minute

## PĂSTRARE

Trebuie consumat imediat

3 felii subțiri de pâine

albă/intermediară

2 lingurițe maioneză/unt

1 felie subțire de șuncă/pui fierț/orice

alt fel de carne

2 foi de salată verde

2 ridichi, tăiate felii subțiri

1 felie subțire, pătrată, de brânză

Cedar (mare cât să acopere felia de pâine)

1 roșie mijlocie, tăiată felii

**COPIL:** Pune feliile de pâine pe o farfurie și le unge cu maioneză sau unt moale; folosește un cuțit lat de patiserie.

**ADULT:** Dacă veți lăsa copilul să folosească un cuțit, fiți atent să nu fie unul ascuțit.

**COPIL:** Ia o felie de pâine, o unge cu unt pe una din părți, apoi pune peste unt o felie de șuncă/pui fierț/orice alt fel de carne (dacă folosiți carne). Așează o felie de salată verde deasupra și felioare de ridichi. Acoperă sandviciul cu cea de-a doua felie de pâine, care este unsă cu unt pe partea de deasupra. Continuă cu al doilea strat care va fi compus din felia de brânză, feliile de roșii și o altă foaie de salată verde. Închide sandviciul cu o ultimă felie de pâine, unsă cu unt pe partea interioară.

**ADULT:** Presați bine sandviciul, eliminați coaja și tăiați-l în 4 triunghiuri. Serviți cu bucăți de morcovi și felii de castravete. *Se obțin 1-2 porții.*

359

## Fețe din prăjituri de orez



## PREPARARE

5-10 minute

## PĂSTRARE

Trebuie consumate imediat

2 prăjituri de orez

4 linguri cremă de brânză sau humus (rețeta 125; pg.98)

6 stafide

2 felii subțiri de măr roșu, în formă de semilună

1 morcov, curățat și ras

**ADULT:** Tăiați mărul în sferturi, înlăturați cotorul și tăiați separat 2 felii subțiri. Radeți morcovul.

**COPIL:** Unge prăjiturile de orez cu cremă de brânză/humus. Desenează fața folosind stafidele pentru ochi și nas, feliile de măr pentru gură.

Presară morcov ras în partea de sus, pentru păr, sau sub gură, pentru barbă.

Serviți cu felii de măr sau alte bucăți de legume. *Se obțin 2 fețe.*





## 360 Prăjituri crocante de orez cu ciocolată



Majoritatea cerealelor cu orez care se găsesc în comerț sunt îmbogățite cu fier și multe vitamine, astfel că acestea sunt o gustare foarte hrănitoare. Ar fi și mai bune dacă ați adăuga niște stafide. Copilul va fi mândru să ducă, în ghioz-dănelul său, câteva din creațiile lui culinare, pentru a le împărți cu prietenii.

### PREPARARE

15 minute

### PĂSTRARE

Pot fi ținute până la 2 zile într-un recipient bine închis

225 g ciocolată amăruie/cu lapte de bună calitate  
115 g cereale de orez crocante

**COPIL:** Cântărește ciocolata (cu ajutorul cuiva), apoi o rupe în bucăți mici și o pune într-un bol.

**ADULT:** Topiți ciocolata în cuptorul cu microunde sau într-un bol așezat deasupra unei oale cu apă care clocotește.

**COPIL:** Cântărește cerealele de orez și le introduce în ciocolata topită. Amestecă bine până ce toate cerealele sunt acoperite cu ciocolată. Pregătește 12 forme din hârtie cerată și toarnă în acestea, cu ajutorul unei linguri, compoziția de ciocolată. Le lasă să se răcească și le introduce într-un recipient bine închis. Se păstrează în frigider dacă este cald afară. Se obțin 12 porții.

## 361 Gem de căpșuni



Copiii le place să-și aleagă singuri fructele din care să pregătească apoi gemul. Gemul preparat din fructe proaspete conține multe flavanoide care sporesc imunitatea.

### PREPARARE

50 minute

### PĂSTRARE

Se poate păstra până la 6 luni; o dată deschis trebuie ținut în frigider.

1 kg căpșuni

1 kg zahăr

sucul de la o lămâie

**COPIL:** Spală fructele și le pune pe un șervet de bucătărie să se scurgă de apă. Curăță căpșunii de codiță și îi pune apoi într-o cratiță mare. Cântărește zahărul. Spală 2 borcane și le usucă.

**ADULT:** Puneți borcanele de gem în cuptor la o temperatură mică, pentru a le încălzi. Taiăți în bucăți căpșunii mai mari și puneți-i pe foc mic, să fiarbă încet. Adăugați zahărul, amestecați cu o lingură de lemn și țineți 15 minute la foc tare. Adăugați apoi suc de lămâie și mai lăsați pe foc încă 5 minute. Luați cu lingura de lemn puțin gem și puneți-l pe o farfurioară.

**COPIL:** Se uită să vadă dacă gemul se încheagă atunci când s-a răcit. **ADULT:** Dacă nu s-a încheagat se mai pune pe foc încă 5 minute și se verifică din nou. Dacă se formează o coajă deasupra, atunci se poate turna gemul în borcanele calde și uscate. Lăsați să se răcească puțin și închideți cu capacul fiecare borcan, cât timp este cald gemul. Dacă doriți să păstrați gemul un timp mai îndelungat, atunci ar trebui să fie bine umplute, pentru a împiedica formarea mucegaiului. Se obțin 2 borcane.







## 362 Mini trufe (vezi imaginea de mai sus)



*Budinca de mai jos este una tradițională și apreciată de toți copiii. Folosiți orice fruct moale de sezon sau fructe din compot.*

**PREPARARE**  
20 minute

4 pișcoturi rotunde (rețeta 363, pg.204)/2 felii de ruladă (Swiss roll)  
2 linguri suc de portocale  
1 piersică bine coaptă, tăiată felii  
12 căpșuni, spălați și curățați de codiță

150 ml sos de ou  
2 lingurițe frișcă (opțional)  
granule de zahăr multicolore (pentru decor – opțional)

**PĂSTRARE**  
Pot sta 24 de ore în frigider

**COPIL:** Pune 2 pișcoturi rotunde sau o felie de ruladă în cele două castronele. Stropeste cu suc de portocale peste ele. Acoperă cu feliile de piersică și căpșuni. Toarnă sosul de ou deasupra. Ornează cu frișcă și presară granule de zahăr multicolore (dacă se folosește). *Se obțin 2 trufe.*





## Fursecuri pufoase (vezi imaginea de mai jos)



*Pentru variație, topiți puțină ciocolată în care copilul poate înmuia prăjitura, lăsați să se răcească și serviți cu fructe, ca o gustare sau budincă.*

### PREPARARE

30 minute

### PĂSTRARE

Pot fi ținute  
până la 2 zile  
într-un recipient  
bine închis

1 ou

3 linguri zahăr tos

4 linguri făină albă

1-2 lingurițe zahăr pudră

**ADULT:** Preîncălziți cuptorul la 200°C. Ungeți ușor două tăvi de copt.

**COPIL:** Sparge oul (cu ajutorul cuiva) într-un bol. Cântărește cantitatea necesară de zahăr și-l pune în bol.

**ADULT ȘI COPIL ÎMPREUNĂ:** Țineți împreună mixerul electric și amestecați oul cu zahărul până obțineți o compoziție groasă, cremoasă.

**COPIL:** Cântărește cantitatea necesară de făină și o cerne peste compoziție, la început jumătate din cantitate. Încorporează făina cu ajutorul unei linguri de metal (îi se va arăta copilului cum să încorporeze un ingredient și care este diferența față de a amesteca; este important să știe că trebuie păstrat aerul în compoziție). Cu ajutorul unei linguri toarnă din compoziție grămăjoare rotunde în tava de copt, lăsându-le să se întindă.

**ADULT:** Puneți tava la copt timp de 7-10 minute, până fursecurile devin aurii și pufoase. Scoateți din cuptor, lăsați câteva secunde să se răcească și apoi treceți fursecurile pe un grătar de sârmă, pentru a se răci complet.

**COPIL:** Cu ajutorul unei site presară zahăr pudră peste fursecuri. Sunt delicioase dacă sunt consumate calde. *Se obțin 10-12 bucăți.*





## 364 Banane coapte trase în ciocolată



*Este un desert care conține multă vitamină B6, dar și potasiu.*

2 banane mari, necurățate de coajă  
55 g ciocolată simplă/cu lapte, cubulețe

**PREPARARE**  
35 minute

**PĂSTRARE**  
Trebuie consumate  
imediat

**ADULT:** Preîncălziți cuptorul la 180°C. Tăiați bananele la capete, nu le cojiți însă. Puneți-le în tava de cuptor pe o bucată de folie. Faceți o creștătură în lungimea bananei, pornind din partea de sus a cojii și pătrunzând până în miezul fructei.

**COPIL:** Introduce pătrățelele de ciocolată în banane, prin creștătura făcută și apoi împachetează bananele în folie.

**ADULT:** Puneți bananele la copt timp de 25 minute. Lăsați să se răcească și scoateți folia. Cojiți bananele și scoateți miezul cu ajutorul unei linguri, puneți-l într-un bol și serviți-l. Va fi mult mai bună dacă adăugați puțină smântână proaspătă. *Se obțin 2-4 porții.*

## 365 Prăjituri apetisante cu vișine (Melting Moments)



*Foarte apreciate de copii; se prepară ușor și sunt bune dacă sunt servite calde. Încercați să tăiați vișinele bucăți și să faceți diverse modele cu acestea.*

**PREPARARE**  
50 minute

**PĂSTRARE**  
Pot fi ținute  
până la 2 zile  
într-un recipient  
bine închis

110 g unt  
85 g zahăr tos  
1 gălbenuș de ou  
câteva picături de esență de vanilie

150 g făină cu ferment  
1 bol mic cu fulgi de porumb  
10-12 vișine glasate, tăiate în jumătate

**ADULT:** Preîncălziți cuptorul la 190°C.

**COPIL:** Cântărește ingredientele (cu ajutorul cuiva). Unge 2 tăvi de copt.

**ADULT ȘI COPIL ÎMPREUNĂ:** Țineți împreună mixerul electric și amestecați cu el untul cu zahărul. Adăugați gălbenușul de ou și esența de vanilie, apoi încorporați făina și amestecați până obțineți un aluat tare.

**ADULT:** Împărțiți compoziția în 20-24 de porții.

**COPIL:** Rulează fiecare porție pentru a obține niște biluțe pe care le tăvălește prin fulgii de porumb din bol. Apoi le așează în tava de copt și presează câte o vișină deasupra fiecărei biluțe.

**ADULT:** Puneți la cuptor timp de 15-20 minute. După ce s-au scos din cuptor se lasă la răcit.

**COPIL:** Scoate prăjiturilele din tavă și le aranjează pe un grătar pentru a se răci bine.

*Se obțin 20-24 prăjiturilele.*









## Partea a cincea

# Elaborarea meniurilor

Copii capătă diverse deprinderi încă de mici, așa că este important să stabiliți din timp o metodă de hrănire care să se potrivească programului de somn și celorlalte activități zilnice ale fiecărui copil, asigurându-vă astfel că niciodată copilul nu devine foarte obosit sau flămând. Pentru ca aceste metode de hrănire să aibă susținere, trebuie ca meniul să se potrivească și cu obiceiurile alimentare ale întregii familii.

Meniurile nu trebuie să fie foarte elaborate, dar întotdeauna este bine să oferiți copilului două feluri principale, atât ca varietate de nutrienți, cât și ca alternativă în cazul în care mănâncă puțin din primul fel de mâncare.

În acest capitol, veți găsi meniuri corespunzătoare fiecărei grupe de vârstă, tocmai pentru a vă ajuta în alcătuirea de meniuri sănătoase, bazate pe rețete din această carte. De asemenea, sunt incluse informații privind aprovizionarea bucătăriei cu alimentele de bază, respectiv informații despre igiena și siguranța alimentelor.





## CUM SĂ PLANIFICĂM MENIURILE COPILULUI

Orice meniu este alcătuit din trei mese. În general, masa principală a zilei se ia la prânz pentru bebeluși (până la 12 luni) și la ora 4-5 după-amiaza pentru copiii mai mari, pentru a se încadra în programul de masă al familiei. Cu toate acestea, puteți decide schimbarea acestui orar, în funcție de obiceiurile legate de masă ale fiecărei familii în parte, în funcție de programul de somn al fiecărui copil sau de celelalte activități zilnice. Prima etapă după înțărcat îl va familiariza pe bebeluș cu o gamă limitată de cereale, legume și fructe. Drept rezultat, meniurile de la această vârstă sunt complet vegetariene. În etapele următoare, bebelușul va fi gata pregătit să înceapă mesele cu carne, pește sau leguminoase. Meniurile prezentate pentru aceste etape vor include, cum este și normal, feluri de mâncare cu carne sau pește în fiecare zi a săptămânii, cu excepția a două zile când meniul va fi vegetarian. Dacă veți crește copilul în regim vegetarian, folosiți rețetele vegetariene ca





bază pentru crearea unor meniuri corespunzătoare întregii săptămâni. Pentru copiii în vârstă de 3-6 ani am inclus un meniu destinat celor care consumă carne și pește, respectiv unul pentru cei vegetarieni.

Meniurile corespunzătoare etapelor care urmează înțărcatului sunt adaptate necesităților bebelușilor, cu o selecție de piureuri, terciuri și alte feluri moi de mâncare. Meniurile rezervate copiilor în vârstă de 1-2 ani vor cuprinde multe „finger foods”, pentru a-i încuraja să mănânce singuri. Principalele feluri de mâncare prezente la această grupă de vârstă, cât și la cea cuprinsă între 3-6 ani pot fi mâncate împreună cu întreaga familie, oferind totodată celor mici ocazii de a învăța cum să folosească tacâmurile. După vârsta de 7 luni, copiii au nevoie de gustări între mesele principale (vezi pg.217 cu sugestii pentru gustări). Folosiți aceste gustări pentru a vă asigura că produsele lactate sunt prezente în mesele copilului de 3 ori pe zi, iar legumele și fructele de 5 ori.





## Planificarea meniurilor pentru mesele în care s-a introdus hrană solidă

Aceste feluri de mâncare sunt recomandate bebelușilor care au trecut la hrană solidă înaintea vârstei de 6 luni și sunt deja pregătiți pentru trei mese pe zi. Cantitatea de hrană pe care o mănâncă bebelușul va depinde de nevoile și de apetitul său și va varia de la o zi la alta, de la o masă la alta. Cel mai important lucru este de a-i oferi o varietate de gusturi. În plus, continuați să-i dați să sugă sau să-i dați lapte formulă, la alte ore ale zilei, pentru a fi siguri că ați acoperit nevoile nutritive ale copilului.

	MIC DEJUN	MASA PRINCIPALĂ	MÂNCARE UȘOARĂ/FRUGALĂ
<b>ZIUA 1</b>	Primii fulgi de orez (pg.33); biberon cu lapte de la sân sau formulă	Piure de morcov cu cartofi (pg.34); biberon cu lapte de la sân sau formulă	Piure de mere (pg.37); biberon cu lapte de la sân sau formulă
<b>ZIUA 2</b>	Terci din orez măcinat (pg.33); biberon cu lapte de la sân sau formulă	Piure de cartofi dulci și conopidă (pg. 35); biberon cu lapte de la sân sau formulă	Piure de avocado (pg. 36); biberon cu lapte de la sân sau formulă
<b>ZIUA 3</b>	Terci de mei (pg.33); biberon cu lapte de la sân sau formulă	Piure de mazăre și cartofi (pg.34); biberon cu lapte de la sân sau formulă	Piure de piersică și mango (pg.37); biberon cu lapte de la sân sau formulă
<b>ZIUA 4</b>	Terci din orez măcinat (pg.33) cu piure de mere (pg.37); biberon cu lapte de la sân sau formulă	Piure de păstârnac (pg.35; <i>puteți folosi broccoli în locul păstârnacului</i> ); biberon cu lapte de la sân sau formulă	Piure de mere (pg.37); <i>puteți folosi pere în locul merelor</i> ; biberon cu lapte de la sân sau formulă
<b>ZIUA 5</b>	Primii fulgi de orez (pg.33); biberon cu lapte de la sân sau formulă	Piure de morcov cu cartofi (pg.34; <i>puteți folosi dovlecel în loc de morcov</i> ); biberon cu lapte de la sân sau formulă	Piure de mere și pere (pg.37); biberon cu lapte de la sân sau formulă
<b>ZIUA 6</b>	Terci de mei (pg.33) cu piure de mere (pg.37; <i>puteți folosi pere în locul merelor</i> ); biberon cu lapte de la sân sau formulă	Piure de cartofi dulci și conopidă (pg.33; <i>puteți folosi broccoli în loc de conopidă</i> ); biberon cu lapte de la sân sau formulă	Piure de piersică și mango (pg.37; <i>puteți folosi caise în loc de mango</i> ); biberon cu lapte de la sân sau formulă
<b>ZIUA 7</b>	Orez pentru copii, pregătit cu lapte matern sau lapte formulă, cu piure de mere (pg.37; <i>puteți folosi pere în locul merelor</i> ); biberon cu lapte de la sân sau formulă	Piure de morcov și cartofi (pg.34; <i>puteți folosi păstârnac în locul cartofului</i> ); biberon cu lapte de la sân sau formulă	Piure de piersică și mango (pg.37; <i>puteți folosi măr în loc de piersică</i> ); biberon cu lapte de la sân sau formulă





## Planificarea meniurilor pentru vârsta de 6 luni

La vârsta de 6 luni, bebelușii sunt apti să guste o varietate mai mare de alimente și au nevoie de hrană solidă mai hrănitoare. Deși aceste meniuri constau tot în piureuri, ele sunt bogate în proteine, fier și calorii – elemente extrem de importante la această vârstă. Felurile de mâncare favorite din grupa precedentă pot fi folosite în continuare. În plus, continuați să-i dați lapte de la sân sau formulă, la alte ore din zi: la această vârstă, bebelușii au de obicei nevoie de 4 biberone cu lapte la 24 ore.

	MIC DEJUN	MASA PRINCIPALĂ	MÂNCARE UȘOARĂ/FRUGALĂ
<b>ZIUA 1</b>	Primul terci cremos (pg.39); biberon cu lapte de la sân sau formulă	Miel cu spanac și cartofi dulci (pg.41); biberon cu lapte de la sân sau formulă	Budincă de lapte cu fructe (pg.42); biberon cu lapte de la sân sau formulă
<b>ZIUA 2</b>	Terci din orez măcinat (pg.33) cu piure de pere și mere (pg.37); biberon cu lapte de la sân sau formulă	Carne de vită cu dovlecei și ardei roșii (pg.41); biberon cu lapte de la sân sau formulă	Iaurt cu avocado și banane (pg.42); biberon cu lapte de la sân sau formulă
<b>ZIUA 3</b>	Terci cu piure de fructe (pg.39); biberon cu lapte de la sân sau formulă	Brânză tofu cremoasă cu păstărnac (pg.40); biberon cu lapte de la sân sau formulă	Budincă de ou (pg.42) cu piure de piersici și mango (pg.37); biberon cu lapte de la sân sau formulă
<b>ZIUA 4</b>	¼-½ biscuit din făină de grâu cu lapte cald; biberon cu lapte de la sân sau formulă	Egrefin (sau alt pește slab) înăbușit cu legume (pg. 40); biberon cu lapte de la sân sau formulă	Piure de avocado (pg.36; puteți folosi mango în loc de avocado) cu iaurt; biberon cu lapte de la sân sau formulă
<b>ZIUA 5</b>	Terci cu piure de fructe (pg.39) cu piure de mere (pg.37); biberon cu lapte de la sân sau formulă	Pui cu orez și praz (pg.40); biberon cu lapte de la sân sau formulă	Budincă de lapte cu fructe (pg.42) și piure de mere (pg.37; puteți folosi pere în locul merelor); biberon cu lapte de la sân sau formulă
<b>ZIUA 6</b>	Terci din orez măcinat (pg.33) cu piure de piersică și mango (pg.37); biberon cu lapte de la sân sau formulă	Linte cu morcovi și coriandru (pg.39); biberon cu lapte de la sân sau formulă	Budincă de ou (pg.42) cu piure de avocado (pg.36; puteți folosi pepene în loc de avocado); biberon cu lapte de la sân sau formulă
<b>ZIUA 7</b>	Terci din orez măcinat (pg.33) cu piure de mere (pg.37; puteți folosi piersici în locul merelor); biberon cu lapte de la sân sau formulă	Porc cu măr, păstărnac și nap (pg.41); biberon cu lapte de la sân sau formulă	Iaurt proaspăt cu piersică (pg.43; puteți folosi nectarine în locul piersicilor); biberon cu lapte de la sân sau formulă

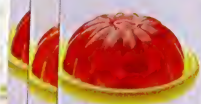




## Planificarea meniurilor pentru vârsta de 6½–9 luni

Între 6½-9 luni, bebelușii sunt pregătiți să guste noi alimente, cu gust mai puternic și compoziție variată. Sunt capabili să apuce mâncarea cu degetele, ceea ce le permite să înceapă să mănânce singuri. Gustarea de dimineață și cea de după-amiază îi oferă un bun prilej de a exersa mâncatul cu degetele. În completarea meselor se va păstra în continuare biberonul cu lapte. La această vârstă sunt necesare 3 biberone pe zi – unul dimineața, la sculare, altul seara, la culcare și al treilea într-un alt moment al zilei.

	MIC DEJUN	MASA PRINCIPALĂ	MÂNCARE UȘOARĂ/FRUGALĂ
<b>ZIUA 1</b>	Omletă (pg.45) cu bucăți de pâine prăjită; biberon cu lapte de la sân sau formulă	Caserolă cu miel, roșii și cartofi (pg.50) cu buchețele de conopidă fierte puțin; iaurt proaspăt cu piersică (pg.43); o căniță cu apă	Kedgerie (pg.49) cu felii de morcov fiert; 1-2 bucăți de kiwi copt, servite drept „finger food”; biberon cu lapte de la sân sau formulă
<b>ZIUA 2</b>	Terci de banane (pg. 45); 1-2 felii de banană, servite drept „finger food”; biberon cu lapte de la sân sau formulă	Pui cu praz (pg.51) și bucățele de cartof fiert, servite drept „finger food”; budincă de ou (pg.42); 1-2 felii de piersică, servite drept „finger food”; o căniță cu apă	Egrefin (sau alt pește slab) înăbușit cu legume (pg.40; mai bine mărunțit cu furculița, decât piure) și buchețele de broccoli, servite drept „finger food”; bucățele de pepene galben, servite drept „finger food”; biberon cu lapte de la sân sau formulă
<b>ZIUA 3</b>	Omletă (pg.45) cu bucăți de pâine prăjită; biberon cu lapte de la sân sau formulă	Dhal de spanac (pg.46) cu felioare de ardei roșu, ușor fiert, servite drept „finger food”; budincă de lapte cu fructe (pg.42); o căniță cu apă	Macaroane cu brânză (pg.53), bine sfărâmate, cu felii de morcov puțin fiert, servite drept „finger food” (pg.47); biberon cu lapte de la sân sau formulă
<b>ZIUA 4</b>	Biscuiți din făină de grâu cu lapte cald și banană strivită cu furculița; 1-2 felii de banană, servite drept „finger food”; biberon cu lapte de la sân sau formulă	Piure de cartof dulce, năut și conopidă (pg.46) cu felioare de cartof dulce copt, servite drept „finger food”; budincă de ou (pg.42); o căniță cu apă	Brânză tofu cremoasă cu păstărnac (pg.40; mai bine mărunțită decât piure) cu bucățele de legume moi (pg.47), servite drept „finger food”; felioare de piersică, servite drept „finger food”; biberon cu lapte de la sân sau formulă
<b>ZIUA 5</b>	Budincă cu mere (pg.45); prăjitură cu orez servită drept „finger food”; biberon cu lapte de la sân sau formulă	Primele spaghetti bolognese (pg.49); iaurt proaspăt de piersici (pg.43; <i>puteți folosi și mango în loc de piersici</i> ); 1-2 felii de mango, servite drept „finger food”; o căniță cu apă	Kedgerie (pg.49) cu felii de morcov fiert; felii de banană, servite drept „finger food”; biberon cu lapte de la sân sau formulă
<b>ZIUA 6</b>	Budincă cu mere (pg.45; <i>puteți folosi pere în locul merelor</i> ); felii de pară și banană, servite drept „finger food”; biberon cu lapte de la sân sau formulă	Piure de macrou cu legume (pg.50); iaurt proaspăt cu piersici (pg.43); 1-2 felii de piersică, servite drept „finger food”; o căniță cu apă	Linte cu morcov și coriandru (pg.39; <i>servită mai degrabă mărunțită decât piure</i> ); felii de banană și pere, servite drept „finger food”; biberon cu lapte de la sân sau formulă
<b>ZIUA 7</b>	Biscuiți din făină de grâu cu lapte cald; piure de mere și pere (pg.37); 1-2 felioare de pere, servite drept „finger food”; biberon cu lapte de la sân sau formulă	Tocăniță de vită (pg.51) cu bucățele de morcov fiert, servite drept „finger food”; budincă de lapte cu fructe (pg.42); o căniță cu apă	Paste cu sos de ardei dulce (pg.48), cu felioare de ardei puțin fiert, servite drept „finger food”; piure de pere și mere (pg.37; <i>mai bine mărunțit decât piure</i> ); biberon cu lapte de la sân sau formulă





nic și compo-  
să înceapă  
un prilej de  
are biberonul  
a sculare,

## ȘOARĂ/FRUGALĂ

9) cu felii de mor-  
ucăți de kiwi copt,  
„finger food”;  
de la sân sau

este slab) înăbușit  
; mai bine mărunțit  
it piure) și buchețele  
te drept „finger  
de pepene galben,  
„finger food”; biberon  
sau formulă

rânză (pg.53),  
cu felii de mor-  
servite drept  
(pg.47); biberon  
sau formulă

oasă cu păstărnac  
nărunțită decât  
de legume moi  
ept „finger  
piersică, servite  
d”; biberon cu  
formulă

cu felii de mor-  
banană, servite  
d”; biberon cu  
formulă

i coriandru  
i degrabă  
iure); felii de  
rvite drept  
eron cu lapte  
ulă

lei dulce  
de ardei  
drept „finger  
re și mere  
ărunțit decât  
lapte de la

## Planificarea meniurilor pentru vârsta de 9 luni–1 an

La această vârstă, copiii sunt pregătiți să înceapă să mănânce mâncare tăiată bucățele. Ar fi bine să începeți să înlocuiți biberonul cu o cană cu lapte. Dacă îi mai dați încă să sugă de la sân, puteți continua cu o masă dimineața, la sculare și una seara, la culcare și poate chiar o dată sau de două ori în timpul zilei. Oricum, copilul începe să aibă nevoie de apă băută dintr-o cană, la sfârșit de mese. Oferiți întotdeauna copilului, la sfârșit de masă, fie o budincă de lapte, fie lapte de la sân sau formulă.

	MIC DEJUN	MASA PRINCIPALĂ	MÂNCARE UȘOARĂ/FRUGALĂ
<b>ZIUA 1</b>	Primii muesli (pg.53); felioare de banane, servite drept „finger food”; lapte de la sân sau cană cu lapte formulă	Pui cu legume fripte (pg.57) și cu orez fiert; un iaurt mic cu struguri și felioare de clementine, servite drept „finger food”; o căniță cu apă	Omletă (pg.45) cu felioare de pâine prăjită, felioare de morcov și țelină; felioare de piersică bine coaptă, servite drept „finger food”; o căniță cu apă ori lapte de la sân sau cană cu lapte formulă
<b>ZIUA 2</b>	Biscuiți cu lapte; felioare de kiwi, servite drept „finger food”; lapte de la sân sau cană cu lapte formulă	Primele spaghetti bolognese (pg.49) cu buchețele de broccoli puțin fierte; budincă de orez cu fructe și scorțișoară (pg.58); o căniță cu apă	Piure de macrou cu legume (pg.50), cu bucățele întregi de pește; felioare de pere bine coapte, servite drept „finger food”; o căniță cu apă ori lapte de la sân sau cană cu lapte formulă
<b>ZIUA 3</b>	Rondele de cereale amestecate cu lapte; rondelile din cereale și felioare de fructe moi, servite drept „finger food”; lapte de la sân sau cană cu lapte formulă	Dovlecei, conopidă și năut cu pastă curry (pg.55) și orez fiert; prima budincă de ciocolată cu felioare de fructe (pg.59); o căniță cu apă	Dhal de spanac (pg.46; serviți fără a mărunți); căpșuni cu un pahar mic de iaurt; o căniță cu apă ori lapte de la sân sau cană cu lapte formulă
<b>ZIUA 4</b>	Frigănele în formă de batoane (pg.53); felioare de kiwi, servite drept „finger food”; lapte de la sân sau cană cu lapte formulă	Paste cu linte (pg.55) și felioare de ardei roșu sau verde; budincă de lapte cu fructe (pg.42); o căniță cu apă	Macaroane cu brânză (pg.53) și mazăre fiartă; fructe feliate (pg.58); o căniță cu apă ori lapte de la sân sau cană cu lapte formulă
<b>ZIUA 5</b>	Primii muesli (pg.53) cu iaurt natural; felioare de pere bine coapte, servite drept „finger food”; lapte de la sân sau cană cu lapte formulă	Miel marocan cu cușcuș (pg.57) cu felioare de morcov fiert și buchețele de broccoli; budincă de ou (pg.42) cu felioare de banană; o căniță cu apă	Paste cu sos de ardei dulce (pg.48) și felioare de ardei roșu, servite drept „finger food”; fructe feliate (pg.58); o căniță cu apă ori lapte de la sân sau cană cu lapte formulă
<b>ZIUA 6</b>	Biscuiți cu lapte; felioare de piersică, servite drept „finger food”; lapte de la sân sau cană cu lapte formulă	Tocăniță de vită (pg.51; serviți ca atare fără a mărunți) cu felioare de legume fripte (pg.54); fursecuri pufoase (pg.204) și iaurt proaspăt cu piersică (pg.43); o căniță cu apă	Kedgeree (pg.49) cu fasole verde opărită; felioare de portocală (fără sămburi); o căniță cu apă ori lapte de la sân sau cană cu lapte formulă
<b>ZIUA 7</b>	Mini clătite cu afine (pg.81); afine servite drept „finger food”; lapte de la sân sau cană cu lapte formulă	Carne de porc cu mere (pg.56) și buchețele de broccoli, opărite; brânză dulce proaspătă cu felioare de fructe (pg.59); o căniță cu apă	Sandviciuri cu cremă de brânză (tăiate bucățele); felioare de avocado, servite drept „finger food”; felioare de pere; o căniță cu apă ori lapte de la sân sau cană cu lapte formulă

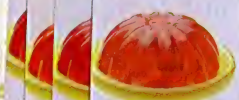




## Planificarea meniurilor pentru vârsta de 1-2 ani

Veți găsi planificarea meselor principale, însă, pentru o alimentație echilibrată, copilul (vezi pg.12-13) va avea nevoie și de gustări hrănitoare. Copiii cuprinși în această grupă de vârstă au nevoie de una sau două gustări pe zi (vezi pg.217 pentru sugestii). Am inclus și ceva de băut la fiecare masă. Începând cu această vârstă, sunt necesare mai multe gustări și băuturi, cum ar fi apa, suc diluat de fructe sau lapte integral (pentru a completa cele 3 mese zilnice).

	MIC DEJUN	MASA PRINCIPALĂ	MÂNCARE UȘOARĂ/FRUGALĂ
<b>ZIUA 1</b>	Primii muesli (pg.53) cu lapte; o cană cu suc diluat de fructe	Crackers cu cremă de brânză și ananas (pg.63) și roșii cherry; felioare de piersică proaspătă; o cană cu apă	Chifteluțe (pg.71) cu sos de roșii și piper (pg.71), paste cu broccoli; budincă de lămâie în sos propriu (pg.165); o cană cu apă
<b>ZIUA 2</b>	Frigănele cu miere și vanilie (pg.84); felioare de kiwi; o cană cu lapte.	Triunghiuri cu humus și ardei roșu (pg.53) cu baby corn; budincă de banane (pg.75); o cană cu apă	Copane de pui glazurate (pg.70) cu piure de cartofi dulci (pg. 135) și conopidă cu mazăre, gătite; căpșuni și mere mărunțite (pg.164) cu înghețată/budincă; o cană cu apă
<b>ZIUA 3</b>	Primul terci cremos (pg.39) cu lapte; felioare din fructe moi de vară (pg.47); o cană cu suc de fructe diluat	Supă cremă de praz și cartofi (pg.152, făcută cu supă de legume) cu crutoane (pg.155); tortilla bebelușului (pg.67); caise uscate/curmale; o cană cu apă	Chifteluțe falafel (pg.66) cu iaurt cu mentă și castravete (pg.147); paste cu sos de roșii și ardei roșu (pg.71); salată cu fructe de iarnă (pg.73); o cană cu apă
<b>ZIUA 4</b>	Brioșe din ovăz cu banane (pg.83); o cană cu lapte	Tartine cu pește (pg.65) cu felioare de castravete și țelină; iaurt cu felioare de mango; o cană cu apă	Primele crochete de pui (pg.70) cu cartofi la cuptor (pg.137) și felioare de legume fripte (pg.54); struguri; o cană cu apă
<b>ZIUA 5</b>	Cereale cu lapte; o cană cu suc diluat de fructe	Tartine cu pate de ficat de pui (pg.65); salată de sfeclă proaspătă (pg.144); brânză proaspătă cu felioare de clementine; o cană cu apă	Mini frigărui (pg.68) cu orez fiert și baby corn cu glazură de miere (pg.72); mini ștrudele cu mere și pere (pg.169); o cană cu apă
<b>ZIUA 6</b>	Mini clătite cu coacăze (pg.81); o cană cu lapte	Mini pizze (pg.71) cu bucăți de morcov și castraveți; salată de fructe tropicale (pg.56); o cană cu apă	Chifteluțe de pește (pg.69) cu salsa de roșii și avocado (pg.146); iaurt și bucățele de pepene; o cană cu apă
<b>ZIUA 7</b>	Jumări cu somon afumat (pg.87) și bucățele de pâine prăjită; o cană de ciocolată caldă	Salată de paste cu ton (pg.107); jeleu de fructe amestecate (pg.75); o cană cu apă	Pui fript (pg.119) cu cartofi fripți cu usturoi (pg.137) și legume de toamnă, fripte (pg.138); banane coapte (pg.205) cu înghețată; o cană cu apă





## Planificarea meniurilor pentru vârsta de 3-6 ani

Această planificare se bazează pe meniuri care pot asigura nevoile nutritive ale unui copil de 3-6 ani, dar care pot fi luate împreună cu familia. Nu uitați că porțiile vor varia în funcție de vârsta membrilor din familie, de cât de dezvoltati sunt și de activitatea prestată. Gustările sunt importante la această vârstă, copiii având nevoie de 2-3 gustări pe zi (vezi pg. 217 pentru sugestii). Lăsați un interval cam de două ore între mese și gustări, astfel ca pofta de mâncare a copilului să aibă timp să revină.

### DOARĂ/FRUGALĂ

71) cu sos de roșii  
, paste cu bro-  
de lămâie în sos  
5); o cană cu apă

glazurate (pg.70)  
tofi dulci (pg. 135)  
mazăre, gătite;  
mărunțite  
hețată/budincă; o

el (pg.66) cu iaurt  
travete (pg.147);  
roșii și ardei roșu  
cu fructe de iarnă  
cu apă

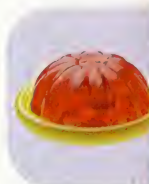
e de pui (pg.70)  
tor (pg.137) și  
me fripte (pg.54);  
cu apă

g.68) cu orez fiert  
glazură de miere  
udele cu mere și  
cană cu apă

ște (pg.69) cu  
avocado (pg.146);  
de pepene;

) cu cartofi fripi  
37) și legume de  
pg.138); banane  
cu înghețată;

	MIC DEJUN	MASA PRINCIPALĂ	MÂNCARE UȘOARĂ/FRUGALĂ
<b>ZIUA 1</b>	Muesli tropicali (pg.79) cu lapte; un pahar cu suc de mere	Sandvici cu pastă de pui (pg.100), felii de castravete și bucățele de țelină; negresă (pg.183) cu căpșuni; un pahar cu lapte	Chifteluțe (pg.112) cu spaghete și fasole verde cu susan (pg.142); salată de fructe cu mere, lichi și clementine (pg.160); un pahar cu apă
<b>ZIUA 2</b>	Frigănele cu scortșoară (pg.84); felii de banană; o cană cu ciocolată caldă	Pitta pocket cu ton și maioneză (pg.104) cu țelină și morcovi; brânză și fructe proaspete (pg.180); un pahar cu apă	Batoane de pui cu susan și sos de muștar cu miere (pg.115), cu cușcuș cald cu legume (pg.148) și salată de spanac și ridichi (pg.143); budincă de lămâie în sos propriu (pg.165); un pahar cu apă
<b>ZIUA 3</b>	Brioșe cu porumb dulce și bacon (pg.86); un pahar cu suc de portocale, diluat	Pastramă pe pâine de secară, în stil new-yorkez (pg.103) cu roșii cherry; banană; prăjitură cu morcovi (pg.185); un pahar cu apă	Fish fingers de cod (pg.129) cu cartofi Wedges (tăiați felii lun-guiete) cu paprika (pg.138) și roșii coapte în cuptor (pg.140); pandiș-pan cu mere (pg.166) cu sos; un pahar cu apă
<b>ZIUA 4</b>	Micul dejun servit într-un pahar (pg.80); pâine prăjită cu pastă de prune (pg.189)	Tortilla cu cremă de brânză și șuncă (pg.105) cu bucățele de ardei roșu și verde; frigărui de fructe (pg.180); iaurt cu fructe; un pahar cu apă	Carne de miel și legume cu garni-tură de cartofi (pg.121), cu dovleac copt (pg.140) și spanac proaspăt, fript (pg.143); muesli cu rubarbă în aluat sfărâmișos (pg.163), cu înghețată; un pahar cu apă
<b>ZIUA 5</b>	Terci cu caise, pregătit la microunde (pg.79); un pahar cu lapte	Samosa (plăcințele indiene triunghiulare) cu carne și mentă (pg.108), cu sos de iaurt cu castravete și mentă (pg.147) și bastonașe de morcovi; brioșă de ciocolată (pg.184); un măr; lapte cu arome	Pachețele Teriyaki cu somon și portocale (pg.129), cu cartofi la cuptor, rețeta tradițională (pg.137) și amestec de legume fripte (pg.142); clătite cu salsa tropicală (pg.163); un pahar cu apă
<b>ZIUA 6</b>	Mini clătite cu coacăze (pg.81); un pahar cu lapte	Supă de roșii cu bacon (pg.155); burgeri de vită introduși în chifle (pg.113); clementine; un pahar cu apă	Fajitas de pui (pg.119) cu tor-tilla moi, salsa de roșii condi-mentată (pg.147) și guacamole (pg.99); cușcuș dulce cu stafide și iaurt (pg.170); un pahar cu apă
<b>ZIUA 7</b>	Omletă cu roșii și busuioc (pg.87); pâine integrală prăjită; un pahar cu suc de morcov și mere (pg.176)	Friptură de miel cu crustă de iaurt condimentat (pg.121) și legume de iarnă fripte, cu cartofi (pg.139); mini trufe (pg.203); un pahar cu apă	Pizza din pâine franțuzească (pg.96) cu salată de ierburi și frunze amestecate (pg.143); Crispy fruit fritters (pg.170); un pahar cu apă

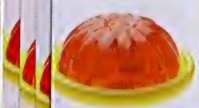




## Planificarea meniurilor vegetariene

Meniurile prezentate mai jos se potrivesc celor care mănâncă ouă și lapte. Sunt bazate pe alimente bogate în fier, zinc și vitamine B – nutrienți care din păcate lipsesc deseori din rețetele vegetariene. Meniul zilnic asigură 2-3 feluri de mâncare, bogate în proteine și fier – acestea aflându-se fie într-unul din felurile savuroase de mâncare, fie într-una dintre budinci. Pe lângă aceste mese, oferiți copilului gustări bogate în proteine și fier, cum ar fi cerealele și laptele de la micul dejun.

	MIC DEJUN	MASA PRINCIPALĂ	MÂNCARE UȘOARĂ/FRUGALĂ
ZIUA 1	Shake cu iaurt de soia (pg.80); pâine de grâu prăjită, cu unt și gem de căpșuni (pg.202); un pahar cu suc de struguri	Triunghiuri cu spanac și brânză feta (pg.108); sos de iaurt cu cas-traveți și mentă (pg.147); banană; prăjitură de orez cu ciocolată (pg.202); un pahar cu apă	Năut cu chimion și cartofi (pg.133); salată de țelină și morcovi (pg.144); clătite cu sos dulce salsa tropical (pg.163); un pahar cu apă
ZIUA 2	Brioșă englezească; pizza pentru mic dejun (pg.85); suc tropical de pere (pg.177)	Paste roz și salată de boabe de fasole (pg.106); brânză și crackers; spirale cu migdale și curmale (pg.181); felii de mango; un pahar cu apă	Tofu stir-fry (pg.131) cu tăiței și fasole verde cu susan (p.142); aluat sfărâmicios cu prune și migdale (pg.164); un pahar cu apă
ZIUA 3	Muesli tropicali (pg.79) cu lapte; un pahar cu suc natural de portocale	Pitta pocket cu humus și lucernă (pg.104), cu bucăți de țelină și morcovi; un iaurt mic; prăjitură de ciocolată cu alune (pg.183); un pahar cu apă	Orez și mazăre (pg.133) cu salată de sfeclă proaspătă (pg.144); prăjitură coaptă cu brânză (pg.168) și nectar proaspăt de căpșuni și zmeură (pg.169); un pahar cu apă
ZIUA 4	Bușeuri cu fructe (pg.85) și gem de prune (pg.189); un pahar cu lapte	Sandvici din pâine prăjită cu unt de arahide și banane (pg.102), cu bucăți de ardei roșu și verde; franzelă cu alune și curmale (pg.186); felii de măr, un pahar de lapte cu arome	Paste cu sos de roșii (pg.111) și brânză rasă, salată crocantă cu sos de muștar și miere (pg.145); budincă de portocale și migdale (pg.166) cu înghețată sau iaurt natural; un pahar cu apă
ZIUA 5	Brioșă cu măr și ovăz (pg.83); shake de banane cu lapte și miere (pg.175)	Sandvici umpluți cu pastă de fasole cu bobul roșu (Black-eye beans) (pg.98) și felii de castravete cu roșii cherry; brioșe de ciocolată (pg.184); struguri; un pahar cu apă	Cartofi copti umpluți cu brânză și conopidă (pg.89) și porumb dulce multicolor (pg.141); cocktail de zmeură și mango (pg.173); un pahar cu apă
ZIUA 6	Clătite cu nuci pecan (pg.82), și fructe amestecate; o ceașcă cu ciocolată caldă	Supă condimentată de morcov, linte și coriandru (pg.153); clătite cu porumb dulce (pg.93); iaurt cu mere și socată (pg.159); un pahar cu apă	Chili vegetali (pg.126) cu orez fiert/înăbușit; budincă de brioșe (pg.167); un pahar cu apă
ZIUA 7	Omletă cu ciuperci (pg.87) și pâine prăjită; un pahar cu lapte	Musaca de linte (pg.32) cu dovleac fript (pg.140) și buchețele de broccoli; iaurt cu căpșuni de la gheață (pg.159); un pahar cu lapte aromat	Minestrone (pg.153) cu bucăți de pâine (pg.200); clătite cu spanac și brânză ricotta (pg.95); salată de iarnă din fructe uscate (pg.160); un pahar cu apă





# GUSTĂRI HRĂNITOARE

Aceste gustări îi oferă copilului elementele nutritive suplimentare și îl ajută să-și păstreze energia tot timpul zilei. Nu am specificat cât de mare trebuie să fie o porție deoarece aceasta depinde de vârstă, greutatea și apetitul copilului.

## 7-9 luni

- Bucăți de fructe moi de vară (p.47)
- Bucăți de pâine/rondele de orez
- Felii de kiwi/felii de clementine (înlăturați ațele și semințele)

## 9-12 luni

- Felii de fructe (mere/pere/banane) cu un pahar de lapte
- Căpșuni/zmeură etc., cu un iaurt mic și un pahar cu apă
- Bucățele de pâine cu cubulețe de brânză și un pahar cu lapte
- Rondele de orez cu guacamole (p.99)/humus (p.98)/gem de prune (p.189); un pahar cu apă

## 1 an +

- Cereale pentru mic dejun cu lapte
- Milk shake
- Un pahar cu lapte și felii de fructe
- Iaurt cu fructe și căpșuni/zmeură
- Un pahar cu apă/lapte/suc diluat de fructe combinat cu orice gustare (p.179-189)
- Bucăți de fructe/legume cu sos de iaurt
- Un pahar cu lapte/suc diluat de fructe, cu brânză și rondele de ceapă (p.187)/grisine (p.200)
- Corn rotund crocant (p.188) cu salsa

- Bucăți crocante de pitta (p.187) cu humus (p.98)/pastă de fasole cu bobul roșu (p.98)
- Cubulețe de brânză cu rondele de orez și felii de măr
- Sandvici mic cu brânză și roșii/unt de arahide și banane/pastă de carne și castraveți

Finger food (mâncare ce poate fi apucată direct cu mâna) rapidă

- Sandvici cu felii de carne/pastă de carne/pastă de fasole, cu bucăți de legume, roșii cherry; iaurt; fructe; un pahar cu apă
- Platou cu carne: diverse feluri de carne, cubulețe de brânză, felii de legume și fructe; pâine prăjită/pitta tăiată triunghiuri; un pahar cu lapte/suc diluat
- Platou vegetarian: diverse feluri de cubulețe de brânză, humus (p.98), falafel (p.66), felii de legume și fructe; pâine prăjită/pitta tăiată triunghiuri; un pahar cu lapte/suc diluat
- Platou cu sosuri pentru muiat: humus (p.98), pastă de fasole cu bobul roșu (p.98) și salsa cu bucățele de legume și fructe; bucăți crocante de pitta (p.187), sărățele cu brânză și ceapă (p.187); un pahar cu lapte.





# ALIMENTELE DE BAZĂ DE CARE AVEȚI NEVOIE ÎN BUCĂTĂRIE

O câmară bine aprovizionată vă va da posibilitatea să pregătiți feluri de mâncare rapide și hrănitoare copiilor voștri, folosind rețetele din această carte.

## BUFETUL DE BUCĂTĂRIE

- Conserve de roșii
- Pastă de roșii
- Roșii pasate
- Compot de fructe
- Fructe uscate
- Linte – roșie și verde
- Conserve de năut
- Conserve de fasole boabe
- Diverse feluri de nuci – migdale, nuci etc
- Conserve de ton în ulei sau suc propriu
- Paste
- Orez
- Cușcuș
- Ovăz
- Cereale vitaminizate pentru micul dejun
- Pesmet
- Făină – albă sau cu ferment
- Zahăr – alb și brun
- Sirop de arțar
- Miere
- Praf de copt
- Bicarbonat de sodiu
- Diverse soiuri de ierburi, cum ar fi oregano, scorțișoară, ghimber măcinat, chimen măcinat, coriandru măcinat, șofran, tarhon
- Esență de vanilie

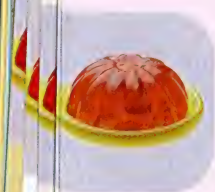
- Sos de soia
- Pastă de susan
- Diverse tipuri de ulei comestibil – ulei de rapiță, de soia, de măsline, de floarea soarelui
- Diverse tipuri de ulei pentru aromă și salată – ulei de nucă, de măsline, de susan, de semințe prăjite de dovleac
- Ceapă
- Usturoi
- Cartofi

## FRIGIDER

- Diverse sortimente de carne
- Diverse sortimente de legume
- Diverse sortimente de fructe
- Lămâi sau lime
- Ghimber
- Unt sau margarină
- Ouă
- Lapte
- Brânză

## CONGELATOR

- Mazăre
- Porumb dulce
- Spanac
- Piept de pui sau pulpe
- File de pește congelat și crevete
- Înghețată





# CARE RIE

de mân-  
carte.

nestibil –  
e măsline,

ntru  
nucă,  
semințe

arne  
egume  
ructe

și crevete

BUCĂTĂRIE

## IGIENA ȘI SIGURANȚA ALIMENTELOR

În ultimii ani au crescut cazurile de intoxicații alimentare, copiii fiind cei mai expuși riscului îmbolnăvirilor de acest fel deoarece sistemul lor imunitar nu este foarte bine dezvoltat. Igiena în bucătărie este foarte importantă. Vă oferim mai jos câteva sfaturi privind prepararea alimentelor, pentru a vă feri de infecții atât pe dumneavoastră, cât și familia dumneavoastră.

- Spălați-vă întotdeauna bine pe mâini înainte de a prepara hrana.
  - Folosiți tocătoare separate pentru carne, pește și pui. Nu tăiați niciodată pâine, legume, fructe sau mâncare preparată pe același tocător.
  - Nu puneți niciodată în frigider alimentele crude alături de cele preparate. Cele preparate vor fi așezate deasupra cărnii crude pentru a fi siguri că nu picură zeamă de carne peste mâncare.
  - Țineți întotdeauna mâncarea acoperită.
  - Dezghețați bine carnea, puiul și peștele în frigider, înainte a le găti.
  - Când reîncălziți mâncarea, trebuie s-o dați în clocot după care o răciți pentru a putea fi mâncată de copil.
  - Aveți grijă ca peștele, carnea, puiul și ouăle să fie bine pregătite. Pentru carne, acest lucru se observă la sucul care țâșnește în momentul în care introduceți un cuțit în partea cea mai groasă a cărnii, suc ce trebuie să fie limpede.
  - Spălați bine fructele și legumele, dacă acestea se vor mânca crude.
  - Dacă rămâne mâncare, aceasta trebuie consumată în următoarele 2 zile; nu reîncălziți o mâncare mai mult decât o dată.
  - Păstrați temperatura frigiderului la 4°C, iar cea a congelatorului la -18°C.
  - Nu recongelați un aliment care a fost decongelat sau parțial decongelat.
  - Nu dați niciodată familiei alimente expirate.
  - Păstrați alimentele uscate în cutii închise, iar cele congelate în cutii etanșe.
  - Nu lăsați alimentele să stea un timp îndelungat în congelator. Folosiți-le prin rotație și verificați mereu în manualul congelatorului cât timp puteți ține un aliment congelat.
  - Fiți atenți ca toată lumea să se spele pe mâini înainte de masă.
- În cazul alimentelor folosite în perioada înțărcatului
- Resturile de mâncare rămase de la o masă trebuie aruncate, deoarece bacteriile prezente în saliva copilului se vor amesteca cu restul mâncării, prin intermediul linguriței, dezvoltându-se ulterior.





# GHIDUL INFORMAȚIILOR UTILE

**Grupuri de sprijin al mamelor care alăptează:**

*Trustul național al nașterilor:*

Tel: 0870 4448707

[www.nctpregnancyandbabycare.com](http://www.nctpregnancyandbabycare.com)

[www.nct.ms.co.uk](http://www.nct.ms.co.uk)

[www.nct-online.org](http://www.nct-online.org)

*Asociația mamelor care alăptează:*

Tel: 020 7813 1481

[www.abm.me.uk](http://www.abm.me.uk)

*Liga La Leche:*

Tel: 020 7242 1278

[www.lalecheleague.org](http://www.lalecheleague.org)

*Rețeaua adeptelor alăptatului:*

Tel: 0870 900 8787

[www.breastfeeding.co.uk](http://www.breastfeeding.co.uk)

*Comitetul american al alăptatului:*

[www.usbreastfeeding.org](http://www.usbreastfeeding.org)

**Pericole în alimentație:**

*Agenția standardelor alimentare:*

[www.food.gov.uk](http://www.food.gov.uk)

*Biblioteca națională agricolă din SUA:*

[www.nal.usda.gov/foodsafety](http://www.nal.usda.gov/foodsafety)

**Informații nutriționale:**

*Asociația britanică de nutriție:*

[www.bda.uk.com](http://www.bda.uk.com)

*Agenția standardelor de alimentare:*

[www.food.gov.uk](http://www.food.gov.uk)

*Asociația americană de nutriție:*

[www.fda.gov](http://www.fda.gov)

**Copii prematuri:**

*BLISS – organizația de caritate*

*a copiilor prematuri:*

[www.bliss.org.uk](http://www.bliss.org.uk)

*Părinții copiilor prematuri:*

[www.preemie-L.org](http://www.preemie-L.org)

**Problema alergiilor:**

[www.coeliac.co.uk](http://www.coeliac.co.uk)

[www.csaceliacs.org](http://www.csaceliacs.org)

[www.gluten.net](http://www.gluten.net)

[www.allergyfoundation.com](http://www.allergyfoundation.com)

[www.foodallergy.org](http://www.foodallergy.org)

[www.foodallergynetwork.com](http://www.foodallergynetwork.com)

**Hrană organică:**

*Asociația solului:*

[www.soilassociation.org](http://www.soilassociation.org)

*Biblioteca națională agricolă din SUA:*

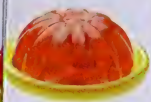
[www.nal.usda.gov/fuic](http://www.nal.usda.gov/fuic)

*Societatea vegetariană:*

[www.vegsoc.org](http://www.vegsoc.org)

*Grupul de resurse vegetariene:*

[www.vrg.org](http://www.vrg.org)





# INDEX

## A

### afine

- Brioșe cu afine 83
- Cocktail din afine cu gheață 174
- Iaurt cu afine 80
- Mini clătite cu afine 81
- alegera ingredientelor 28-9
- alergii 26-7
- alimentație sănătoasă 10-11
- alimentele de bază de care aveți nevoie în bucătărie 218
- aluat sfărâmiș 163, 164
- alune 186
- ananas 63, 96
- antioxidanți 18
- ardei 41, 48, 63, 71, 96, 112, 177
- Arici din cârnăciori cu ketchup făcut în casă 191
- avocado
  - Cremă guacamole 99
  - Iaurt cu avocado și banană 42
  - Piure de avocado 36
  - Salată de roșii și avocado 144
  - Salsa de roșii și avocado 146
  - Tofu și sos de avocado 98

## B

- Baby corn cu glazură de miere 72
- Baclavale dreptunghiulare 181
- bacon
  - Bacon și dovlecei
  - Brioșe cu porumb dulce și bacon 86
  - Pachetele cu pui și bacon 117
- Pizza cu blat de bușeu și umplutură de bacon și dovlecel 97
- Salată cu bacon fierbinte 107
- Sandvici cu bacon și ou 103
- Sandvici făcut din corn cu bacon și roșii 86
- Supă de roșii cu bacon 155
- Banane din Caraibe 161
- banane
  - Banane coapte cu ciocolată 205
  - Banane din caraibe 161
  - Brioșe din ovăz cu banane 83
  - Budincă de banane 75
  - Clătite cu banana și ciocolată 81
  - Iaurt de avocado și banane 42
  - Milk shake cu banane și miere 175
  - Pâine cu banane 186
  - Pâine prăjită cu unt de arahide și banane 102
  - Terci de banane 45
- Batoane cu cereale și jeleuri 193
- Batoane cu muesli 79
- biscuiți vezi prăjituri
- brânză tofu
  - Brânză tofu cremoasă cu păstârnac 40
  - Tofu și sos de avocado 98
  - Tofu stir-fry 131
- brânză
  - Blat de pizza cu două sortimente de brânză 95
  - Brânză pentru macaroane 53
  - Cartofi copti umpluți cu brânză și conopidă 89
  - Clătite cu spanac și brânză ricotta 95

## Crackers cu cremă de brânză și ananas 63

- Piure de roșii cu brânză 136
- Prăjitură cu brânză 168
- Sandvici cu cremă de brânză și mere 102
- Sărățele cu brânză 187
- Sărățele cu brânză și ceapă 187
- Sos din brânză de vaci cu legume și tortilla crisps 200
- Tortilla cu cremă de brânză și șuncă 105
- Triunghiuri de spanac cu brânză 108
- brioșe 82-3, 86, 184
- Brioșe cu stafide 82
- Bucăți crocante de pitta 187
- Budincă brioșe 167
- Budincă de lapte cu fructe 42
- Budincă de orez cu fructe și scorțișoară 58
- Burgeri de curcan în stil asiatic 114
- Burgeri vegetarieni 113
- busuioc 87
- Bușeuri 72
- Bușeuri cu fructe 85
- Bușeuri pentru micul dejun 85

## C

- caise 79, 179
- Cârnăcior în aluat 125
- carne de porc
  - Porc cu măr, păstârnac și nap 41
  - Porc cu mere 56
  - Ruladă de porc umplută cu mere 120
  - Tocăniță de porc cu mere 120
- cartofi dulci
  - Cartofi dulci prăjiți 135
  - Miel cu spanac și cartofi dulci 41
  - Piure de cartof dulce, năut și conopidă 46
  - Piure de cartofi cu unt și sirop de arțar 135
  - Piure de cartofi dulci 135
  - Piure de cartofi dulci și conopidă 35
- Cartofi Wedges (tăiați felii lunguiețe) cu paprika 138
- cartofi
  - Cartof copt cu legume fripte 91
  - Cartof copt cu ton 91
  - Cartof copt cu topping de pizza 90
  - Cartof extra copt 91
  - Cartofi copti 89
  - Cartofi copti umpluți cu brânză și conopidă 89
  - Cartofi cu ceapă la cuptor 136
  - Cartofi fierți rumeniți la cuptor 137
  - Cartofi fripti cu usturoi 137
  - Cartofi la cuptor, rețeta tradițională 137
  - Cartofi Wedges (tăiați felii lunguiețe) cu paprika 138
  - Caserolă cu miel, roșii și cartofi 50
  - Legume de iarnă fripte, cu cartofi 139
  - Năut cu chimen și cartofi 133
  - Piure de cartofi 34
  - Piure de cartofi și păstârnac 136

- Piure de mazăre și cartofi 34
- Piure de morcovi și cartofi 34
- Plăcintă de pește cu rosti 131
- Salată caldă de cartofi 138
- Supă cremă de praz și cartofi 152

## castravete

- Castravete cu suc de mere 177
- Sos de iaurt cu castravete și mentă 147

## căpșuni

- Aluat sfărâmiș cu căpșuni și mere 164
- Gem de căpșuni 202
- Iaurt cu căpșuni de la gheață 159
- Mousse rapid de căpșuni 171
- Shake al căpșuni congelate 173
- Sufleu de căpșuni 162

## ceapă

- Cartofi cu ceapă la cuptor 136
- Sărățele cu brânză și ceapă 187
- Sos de ceapă 126
- chick peas
  - Chifteluțe falafel 66
  - Dovlecei, conopidă și năut cu pastă curry 55
  - Năut cu chimen și cartofi 133
- Piure de cartof dulce, năut și conopidă 46
- Risotto cu năut și dovleac galben 132

## chiftetele 123

- chiftete 71, 112
- Chifteluțe falafels 66
- chilli, legumă 126
- chimion turcesc 133
- ciocolată
  - Banane coapte cu ciocolată 205
  - Brioșe cu ciocolată 184
  - Ciocolată fierbinte cu jeleuri tip marshmallow 196
  - Clătite cu ciocolată și banane 81
  - Fondue de ciocolată cu fructe 162
  - Fursecuri din fulgi de ovăz cu ciocolată 182
  - Mini frigărui îmbrăcate în ciocolată 192
  - Prăjitură umedă cu ciocolată 169
  - Prăjituri crocante de orez cu ciocolată 202
  - Prăjituri cu ciocolată și migdale 183
  - Prima budincă de ciocolată cu felii de fructe 59
- citronella/iarba lămâii 156
- ciuperci
  - Blat de pizza cu ciuperci și piper 96
  - Omletă cu ciuperci 87
  - Plăcintă de pui cu ciuperci 117
  - supă de ciuperci 152
- clătite 81-2, 95
- Clătite cu fulgi de ovăz pentru micul dejun 82
- Clătite cu nuci pecan 82
- clătite
  - Clătite cu mere și pere 163
  - Clătite cu salsa tropical 163
- clementine 160
- Cocktail de zmeură și mango 173



- cocktail-uri 173-4  
combinarea alimentelor 12-13  
conopidă 35, 46, 55, 89  
coriandru 39, 153  
Corn rotund crocant 188  
Cornete cu floricele cu miere 192  
Crackers cu cremă de brânză și ananas 63  
Cremă tartinabilă 98, 99, 100, 189  
creveți  
Paella cu creveți 127  
Pastă de somon și creveți 100  
crochete de pește 69, 129, 130  
crutoane 155  
Crutoane din pâine ciabatta cu brânză 155  
Cupe festive 195  
curcan  
Burgeri de curcan în stil asiatic 114  
Chifteluțe 112  
Chifteluțe de curcan 114  
Piept crocant de curcan 116  
Supă de curcan cu tăieși, iarbă lămâii (citronella) și ghimbir 156  
curmale  
Franzelă cu nuci și curmale 186  
Spirale din migdale și curmale 181  
curry 55, 126, 189  
cușcuș  
Cușcuș cald cu legume 148  
Cușcuș dulce cu stafide și iaurt 170  
Miel marocan cu cușcuș 57  
Salată de cușcuș cu fructe 148  
Tabouleh 149
- D**  
Dhal din spanac 46  
dovleac galben *vezi* dovleac  
dovleac galben  
Gnocchi din dovleac 66  
Risotto de dovleac și năut 132  
Spaghetti Squash cu sos de soia și ghimbir 141  
Supă de dovleac galben 151  
dovleac  
Dovleac copt 140  
Tocăniță de miel cu dovleac 123  
dovlecei  
Carne de vită cu dovlecei și ardei roșii 41  
Dovlecei, conopidă și năut cu pastă curry 55  
Pizza cu blat de bușeu și umplutură de bacon și dovlecel 97
- F**  
fasole 133  
Fasole verde cu susan 142  
Orez cu „mazăre” 133  
Pastă de fasole cu bobul roșu (Black-eye beans) 98  
Paste roz și salată de fasole 106  
Fețe de clovni din iaurt congelat 194  
Fețe din prăjituri de orez 201  
Figurine din turtă dulce (Bărbați și femei) 195  
Flapjacks 183  
floricele 192  
forme de sandviciuri 63  
Frigănele cu scorțișoară 84  
Frigănele cu vanilie și miere 84  
Frigănele în formă de batoane 33  
frigărui 68, 122, 127
- Frittata (omletă) italiană 92  
fructe de pădure  
Nectar proaspăt de căpșuni și zmeură 169  
Shake din fructe de pădure 175  
Socată cu jeleu de fructe 162  
*vezi și* afine; căpșuni  
fructe  
Batoane de fructe cu iaurt 180  
Budincă cu fructe din compot 165  
Cocktail de fructe tropicale 173  
Feliore din fructe moi de vară 47  
Fondue de ciocolată cu fructe 162  
Frigărui de fructe 180  
Fructe feliate 58  
Iaurt de băut cu fructe tropicale 175  
Mere (banane) în aluat 170  
Prima budincă de ciocolată cu felii de fructe 59  
Punguța cu fructe și cereale 179  
Punguța cu fructe tropicale 179  
*vezi și* fructele separat  
Furnici pe buturugă 180  
Fursecuri pufoase 204
- G**  
Gândăcei pe buturugă 179  
Gazpacho 154  
gem 202  
ghimbir 141, 156, 167, 195  
gnocchi 66  
Grisine cu susan 200  
guacamole 99  
gustări 179-89, 217
- H**  
humus/năut 98  
iaurt 42, 43, 80, 121, 147, 159, 170, 175, 180, 194  
intoleranțe alimentare 26-7
- J**  
jeleu  
Jeleu de fructe 75  
Socată cu jeleu de fructe 162
- K**  
Korma de pui 118
- L**  
lămâi  
Budincă de lămâie în sos propriu 165  
Limonadă făcută în casă 197  
Pește cu lămâie 56  
legume  
Amestec de legume fripte 142  
Bruschete de legume 105  
Bucățele de legume moi 47  
Chiftete de zarzavat 141  
Chilli cu legume 126  
Crochete din legume fripte 54  
Curry cremos din legume 126  
Cușcuș cu legume calde 148  
Egrefin (sau alt pește slab) înăbușit cu legume 40  
Fellii de legume fripte 72  
Legume de iarnă fripte, cu cartofi 139  
Legume de toamnă fripte 138  
Piure de macrou cu legume 50  
Platou cu gustări vegetale și sos condimentat de curry 189  
Pui cu legume fripte 57  
Pui cu tăieși vegetali 116
- Samosa cu legume 109  
Sos din brânză de vaci cu legume și tortilla crisps 200  
Supă de legume 151  
*vezi și* legumele în parte  
lichii 160  
lințe  
Lințe cu morcovi și coriandru 39  
Musaca de lințe 132  
Paste cu lințe 55  
Supă de morcov, lințe și coriandru 153  
Supă rapidă de lințe 152
- M**  
Macaroane cu brânză 53  
Maioneză cu susan 114  
Mangetout 142  
mango  
Cocktail de zmeură și mango 173  
Iaurt cu mango de la gheață 159  
Piure de piersică și mango 37  
Salsa de piersică și mango 147  
Salsa de mango 146  
mere  
Aluat sfărâmișos cu căpșuni și mere 164  
Brioșe cu mere și ovăz 83  
Carne de porc cu mere 56  
Clătite cu mere și pere 163  
Iaurt cu mere și socată 159  
Mini strudel cu mere și pere 169  
Pâine prăjită cu unt de arahide și banane 102  
Pandișpan cu mere 166  
Piure de mere 37  
Piure de mere și pere 37  
Porc cu măr, păstârnac și nap 41  
Punguța cu mere, caise și stafide 179  
Ruladă de porc umplută cu mere 120  
Salată de fructe (mere, litchi și clementine) 160  
Strudel cu mere și stafide 170  
Suc de morcovi și mere 176  
Suc fierț de mere 177  
Terci cu măr 45  
Tocăniță de porc cu mere 120  
Un zâmbet dintr-un măr 199  
Unt de arahide și rondele de măr 180  
Micul dejun servit într-un pahar 80  
Miel marocan cu cușcuș 57  
miel  
Carne de miel și legume cu garnitură de cartofi 121  
Caserolă cu miel, roșii și cartofi 50  
Chiftete de miel 123  
Frigărui din miel marinat 122  
Friptură de miel cu crustă de iaurt condimentat 121  
Miel cu spanac și cartofi dulci 41  
Miel marocan cu cușcuș 57  
Tocană de miel cu dovleac 123  
migdale  
Aluat sfărâmișos cu prune și migdale 164  
Budincă de portocale și migdale 166  
Prăjituri cu ciocolată și migdale 183  
Spirale cu migdale și curmale 181  
Minestrone 153  
Mini pizze 71



09  
aci cu  
crisps 200

parte

coriandru

te și

152

3

și mango

gheață

nango 37  
nango 147

cășuni

șz 83  
re 56  
re 163  
tă 159  
re și pere

de  
102  
66

37  
ac și nap

ise și

ută cu

e, litchi și

afide 170  
re 176

nere 120  
năr 199  
dele de

un pahar

57

me cu  
121  
și

inat 122  
ustă de  
121  
ofi dulci

uș 57  
vleac 123

prune și

și

și

curmale

Mini trufe 203  
morcovi  
Linte cu morcov și coriandru 39  
Mangetout și morcovi fripti 142  
Piure de cartofi și morcovi 34  
Piure de morcov și țelină 140  
Prăjituri cu morcovi 185  
Salată de țelină și morcovi cu nuci 144  
Suc de mere și morcovi 176  
Suc de morcov și ardei roșu 177  
Supă condimentată de morcov, linte și coriandru 153  
muesli  
Muesli cu rubarbă în aluat sfărâmiș 163  
Muesli tropicali 79  
Primii muesli 53  
muguri de lucernă 104  
Musaca de linte 132

N  
nap 41  
Negrese 183  
nutrienți 14–18

O  
Omletă servită în lipie arăbească 86  
omlete 86–7  
Orez chinezesc cu ouă prăjite 94

orez  
Budincă de orez cu fructe și scorțoasă 58  
Budincă de orez cu stafide 167  
Kedgerie 49  
Orez chinezesc cu ouă prăjite 94  
Orez și „mazăre” 133  
Pui cu orez și praz 40  
Risotto cu năut și dovleac galben 132  
Risotto cu orez brun 149  
Salată de orez 149  
Terci din orez măcinat 33

ouă  
Budincă de ou 42  
Jumări cu somon afumat 87  
Omletă 45  
Orez chinezesc cu ouă prăjite 94  
Sandvici cu bacon și ou 103  
ovăz 82, 83, 182  
vezi și terci de

P  
Pachețele de pui cu glazură de mango 116  
Pachețele mexicane cu pui 117  
Pachețele Teriyaki cu somon și portocale 129  
Paella cu creveți 127  
Pâine cu brânză și usturoi 186  
Pâinea de basm 191  
Pandișpan clasic, Victoria 184  
Paste bolognaise cu sos de piper 112  
paste  
Paste cu linte 55  
Paste cu sos de ardei dulce 48  
Paste cu sos de piper bolognez 112  
Paste cu ton la cuptor 65  
Paste cu ton și pesto 93  
Paste de diverse forme cu sparanghel și șuncă 111  
Paste roz și salată de fasole 106  
Primele spaghete bolognese 49

Salată de paste cu ton 107  
Salată din paste și ierburi aromatate 199  
Spaghete cu roșii cherry 111  
Pastramă pe pâine de seară, în stil new-yorkez 103  
păstârnac  
Brânză tofu cremoasă cu păstârnac 40  
Piure de cartofi și păstârnac 136  
Piure de păstârnac 35  
Porc cu măr, păstârnac și nap 41  
pepene galben  
Granita (înghețată fluidă) de pepene și portocale 197  
Suc de pepene galben și struguri 176

pere  
Clătite cu mere și pere 163  
Mini strudele cu mere și pere 169  
Piure de mere și pere 37  
Suc de pere și castraveți 177  
Suc tropical de pere 177  
Tort de pere și ghimbir răsturnat 167

pește egrefin 49  
Pește preparat prin metoda stir-fry 127

pește  
Chifteluțe de pește 69  
Crochete de pește făcute în casă 69  
Egrefin (sau alt pește slab) înăbușit cu legume 40  
Fish fingers de cod 129  
kedgerie 49  
Mini frigărui de monkfish 68  
Pește cu lămâie 56  
Piure de macrou cu legume 50  
Plăcintă de pește cu rosti (cartofi rași gratinați) 131  
Plăcintă pescărescă 130  
vezi și somon; ton

Piept de rață cu sos de portocale 120

piersici  
Cocktail de piersici 173  
Iaurt proaspăt cu piersici 43  
Piure de mango și piersici 37  
Salsa de mango și piersici 147  
Pitta pocket cu humus și lucernă 104

Piure de cartofi cu unt și sirop de arțar 135  
Piure de mazăre și cartofi 34  
pizza 71, 85, 95–7, 199  
Pizza făcută de tine 199

Pizza cu pâine franțuzească 96  
Pizza pentru micul dejun din brișe englezești 85  
planificarea meselor 210–216  
Plăcintă ciobănească (Budincă de cartofi cu carne) 124

porridge  
Primul terci cremos 39  
Terci cu caise, făcut la microunde 79  
Terci cu măr 45  
Terci cu piure de fructe 39  
Terci de banane 45  
Terci de mei 33

portocale 120, 129, 166, 197  
porumb dulce vezi porumb

porumb  
Baby corn cu glazură de miere 72  
Brișe cu porumb dulce și bacon 86  
Clătite cu porumb dulce 93  
Corn chowder 157

Pizza cu pui și porumb dulce 97  
Porumb dulce multicolor 141  
Prânz servit la platou 104  
praz  
Pui cu orez și praz 40  
Pui cu praz 51  
Supă cremă de praz și cartofi 152  
prăjiturile  
Fursecuri din fulgi de ovăz cu ciocolată 182  
Prăjiturile în formă de stea 194

Prăjituri apetisante cu vișine 205  
Prăjituri crocante de orez cu ciocolată 202  
Prăjituri de orez  
prăjituri și pateuri 167, 169, 181, 183, 184, 186, 195, 204  
primii fulgi de orez 33  
prune  
Aluat sfărâmiș cu prune și migdale 164  
Gem de prune 189

pui  
Copane de pui glazurate 70  
Cremă tartinabilă din pui 100  
Crochete de pui cu susan 115  
Fajite de pui 119  
Korma de pui 118  
Pachețele cu pui și bacon 117  
Pachețele de pui cu glazură de mango 116

Pachețele mexicane cu pui 117  
Pizza cu pui și porumb dulce 97  
Plăcintă de pui cu ciuperci 117  
Primele crochete de pui 70  
Pui cu legume fripte 57  
Pui cu orez și praz 40  
Pui cu praz 51  
Pui cu tăiței vegetali 116  
Pui fript 119  
Pui pane 115  
Salată de pui 107  
Sandviciuri cu pui și guacamole 99  
Supă cremă de pui 156  
Supă de pui 151  
Tikka de pui 118  
Triunghiuri cu cremă tartinabilă de pui 100

R  
ridichi 143  
Risotto din orez brun 149  
Roșii coapte în cuptor 140  
roșii

Caserolă cu miel, roșii și cartofi 50  
Omletă cu roșii și busuioc 87  
Piure de roșii cu brânză 136  
Roșii coapte în cuptor 140  
Salată de roșii cu avocado 144  
Salsa de roșii condimentată 147  
Salsa de roșii cu avocado 146  
Sandvici făcut din corn cu bacon și roșii 86  
Sos de roșii cu busuioc 112  
Sos de roșii rapid 111  
Sos de roșii și ardei roșu 71  
Spaghete cu roșii cherry 111  
Supă de roșii cu bacon 155  
Ruladă de carne cu sos de roșii și ardei 70

S  
Salată crocantă cu sos de muștar și miere 145  
Salată cu tăiței chinezești 106



- Salată de cușcuș cu fructe 148  
 Salată de ierburi și frunze amestecate 143  
 Salată de pui 107  
 Salată de varză 145, 146  
 Salată de varză cu fructe 146  
 Salată grecească 106  
 Salată proaspătă de sfeclă 144  
 salate 106-7, 138, 143-5, 148, 149, 199  
 salate de fructe  
 Salată de mere, lichi și clementine 160  
 Salată din fructe uscate de iarnă 160  
 Salată din fructe de iarnă 73  
 Salată din fructe de toamnă 73  
 Salată din fructe de vară 74  
 Salată din fructe exotice 160  
 Salată din fructe tropicale 73  
 Samosa (plăcințele indiene tringhiulare) cu carne și mentă 108  
 samosas 108-9  
 Sandvici în formă de pește 64  
 Sandvici pentru clubul copiilor 201  
 sandviciuri 63, 64, 86, 99, 102-3, 105, 201  
 să-l învățăm cum să mănânce 19-23  
 scones 72, 85  
 scorțioară 58, 84  
 Shake din iaurt de soia 80  
 shake-uri 173, 175  
 siguranța și igiena alimentelor 219  
 socată  
 Iaurt cu mere și socată 159  
 Socată cu cupe de înghețată 197  
 Socată cu jeleu de fructe 162  
 somon afumat  
 Jumări cu somon afumat 87  
 Tortilla cu somon 103  
 somon  
 Chifteluțe de somon 128  
 Cremă tartinabilă din somon și creveți 100  
 Fish fingers de somon 130  
 Jumătăți de chiflă cu somon 102  
 Pachețele Teriyaki cu somon și portocale 129  
 Salsa de somon 129  
 Sos cremă de pește 101  
 Sos de iaurt cu castraveți și mentă 147  
 Sos de muștar cu miere 115  
 Sos vegetarian 101  
 sosuri 71, 111, 112, 114, 115  
 sosuri salsa 146-7, 163  
 spanac  
 Clătite cu spanac și brânză ricotta 95  
 Dhal din spanac 46  
 Miel cu spanac și cartofi dulci 41  
 Salată de spanac și ridichi 143  
 Spanac proaspăt, fript 143  
 Sufleu de spanac 92  
 Triunghiuri de spanac cu brânză 108  
 sparanghel 111  
 stafide 167  
 stafide 82, 170, 179  
 struguri 176  
 sucuri 176-7  
 sufleuri 92, 162  
 supă 151  
 susan 114, 115, 142  
 șuncă  
 Blat de pizza cu șuncă și ananas 96  
 Paste de diverse forme cu sparanghel și șuncă 111  
 Tortilla cu cremă de brânză și șuncă 105  
 T  
 Tabouleh 149  
 Tarte cu sos dulce de ou 75  
 Tartine cu pate de ficat de pui 65  
 Tartine cu pește 65  
 tăiței 106, 116, 156  
 Terci de mei 33  
 tikka 118  
 ton  
 Cartof copt cu ton 91  
 Frigărui din ton marinat 127  
 Paste cu ton la cuptor 65  
 Paste cu ton și pesto 93  
 Pitta pocket cu ton și maioneză 104  
 Salată de paste cu ton 107  
 Sandvici în formă de pește 64  
 Tortilla cu ton și maioneză 105  
 Tortilla bebelușului 67  
 Tortilla crisps 188  
 Triunghiuri cu humus și ardei roșu 63  
 Ț  
 țelină (rădăcină) 140  
 țelină  
 Bărcuțe din țelină 192  
 Salată de țelină și morcovi cu nuci 144  
 Suc de grapefruit și țelină 176  
 U  
 unt de arahide  
 Sandviciuri din pâine prăjită cu banane și unt de arahide 102  
 Unt de arahide cu rondele de măr 180  
 V  
 vitamine 15-16  
 vită  
 Burgeri de vită introduși în chifle 113  
 Carne de vită cu dovlecei și ardei roșii 41  
 Carne de vită cu sos la cuptor 124  
 Chifteluțe 71, 112  
 Pastă de carne de vită 99  
 Samosa cu carne și mentă 108  
 Tocăniță de vită 51  
 Y  
 Zidul lui Humpty Dumpty 191



Joshua Shaer



Eden Bakker



Toby Cross



Holly Clarke



James Woollerson



Luke Richards



Rebecca Clarke



Joel Cross



Isabel Richards

## MULȚUMIRI

Dorim să mulțumim familiilor și prietenilor noștri, pentru inspirație, suport și încurajări în scrierea acestei cărți. Suntem îndatorați colegilor noștri, pacienților (copii) și părinților acestora, care au contribuit la cunoașterea și înțelegerea problemelor complexe legate de alimentația copiilor. În final, dorim să mulțumim copiilor care, știind sau nu, au testat rețetele noastre, exprimându-și reacțiile față de acestea.

Editorul dorește să mulțumească tuturor copiilor ce apar în imagini.



Bridget Wardley are un masterat în nutriție. A lucrat mai întâi ca nutriționist pediatru senior la Spitalul King's College din Londra, iar acum este consultant pe probleme de nutriție pediatrică; scrie de asemenea la diverse reviste. Are doi copii.

Judy More este nutriționist pediatru, fiind președinta grupului pediatric al Asociației Britanice de Nutriție. În prezent lucrează ca liber profesionist. Are doi copii. Vizitați site-ul său de pe Internet: [www.child-nutrition.co.uk](http://www.child-nutrition.co.uk)

#### SEMNIFICAȚIA SIMBOLURILOR:

- Ⓥ Pentru vegetarieni
- ⓧ Nu conține gluten
- ⓧ Nu conține grâu
- ⓧ Nu conține lactoză
- ⓪ Conține ou
- ⓪ Conține alune
- Ⓜ Sursă bună de fier
- Ⓜ Sursă bună de calciu
- ⓪ Bogat în omega-3

În aceeași colecție:



Fotografia copertei: Imagini alimentare (William Lingwood și Vanessa Davies Duncan Baird Publishers), foto fetiță (Jacques Alexandre/Retna)



# CARTEA RETETELOR PENTRU BEBELUȘI ȘI COPII

Dacă v-ați plictisit să gătiți mereu aceleași feluri de mâncare și nu știți cum să oferiți mese hrănitoare și apetisante copilului, atunci aceasta este cartea de care aveți nevoie.



Accentul se pune pe ghidarea practică a părintelui - rețetele sunt rapid și ușor de preparat (nu există măsuri sau metode complicate) și, cu siguranță, copilul va mânca tot ce este în farfurie.



Este inclusă o selecție cu planificarea meniurilor pentru 7 zile, ajutând astfel părinții să-și procure alimentele și să se organizeze în avans.



Oferă un sistem ingenios de simboluri care indică nutrienții de bază, pericolul de alergii, cât și informații practice, cum ar fi timpul de preparare, respectiv dacă acel fel de mâncare poate fi preparat dinainte și păstrat în frigider sau congelator.

„O carte de care se poate bucura întreaga familie.”

Prima Baby

„N-aș ezita o clipă să recomand această carte.”

Dietetics Today

ISBN 978-973-571-819-0



9 789735 171819

[www.all.ro](http://www.all.ro)